ваша великолепная фигура

минус 7 кг за неделю

1000 блюд для похудения на сельдерейном супе

+ таблицы калорийности продуктов

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В этой книге вы найдете полезные советы, которые помогут вам с помощью специальной диеты на сельдерейном супе не только избавиться от ненужных килограммов, но и значительно улучшить свой жизненный тонус. Сельдерей быстро сжигает жир, улучшает обмен веществ, устраняет целлюлит. Такая диета станет замечательно профилактикой, подарит легкость и прекрасное самочувствие.

- Ваша великолепная фигура. 1000 блюд для похудения на сельдерейном супе
  - Сто «за» в пользу сельдерейной диеты
  - Зеленый доктор с грядки
  - Невесомое растение с неповторимым ароматом
  - Что и как можно приготовить из сельдерея
    -
    - Салат «Уолдорф»
    - Салат «Улыбка принцессы»
    - Салат «Мечта балерины»
    - Салат «Лебединая песня»
    - Салат «Крестьянский»
    - Салат «Фруктовый»
    - Гарнир «сливочный»
    - Суп «оригинальный»
    - Чипсы «Гурманиссимо»
    - Пирог «Зеленая креветка»
  - Чтобы нравиться себе, надо меньше смотреть телевизор…
  - Решение принято, но…
  - Сельдерейная диета
    -
    - Первый день
    - Второй день
    - Третий день
    - Четвертый день
    - Пятый день
    - Шестой день
    - Седьмой день
  - То, без чего не работает ни одна диета
    -
    - «Потому что без воды…»
    - Сколько и какую воду пить

- Лучшие водопроводчики – натрий и калий
- Какие продукты полнят, а какие – стройнят
- Откройте для себя мир ароматов
- Самый главный парасимпатический отдел
- Ни капли спиртного, ни одной сигаретной затяжки
- Победи себя
- О пользе ежедневных математических расчетов
- 25 советов
- Ешьте и худейте
  - Супы для похудения
    -
    - «Осенний»
    - «Острый»
    - «Приворотный»
    - «Ленивый»
    - «Альпийская баллада»
    - «Синьор Помидор»
    - «Утренняя свежесть»
  - Супы из сельдерея на каждый день
    -
    - «Сытный»
    - «Французский»
    - «Бомбей»
    - «Итальянский»
    - «Солоха»
    - «Запретный плод»
    - «Охотничий»
    - «Мини-суп»
    - «Таратор»
    - «Мятная свежесть»
  - Овощные блюда
    -
    - Салат «Свежесть»
    - Салат «Испанский вечер»
    - Салат «Брюссельский»
    - Салат «Летний»
    - Салат «Зеленое чудо»
    - Моно-салат
    - Овощное ассорти
    - Кабачок под «подушкой»
    - Отварные овощи под восточным соусом
    - «Светофор» с начинкой

- Фаршированные томаты
- «Чиполло»
- Салат «Уэльсский»

- Фруктовые блюда
  - Печеное яблоко
  - Печеный банан
  - «Фруктовая нежность»
  - Грейпфрут на Гриле
  - Абрикосы на гриле
  - «Сладкая страсть»
  - Ананас на гриле
  - Новогодняя запеканка
  - Фруктовое ассорти
  - «Смородинка»
  - «Яблочный ананас»
  - Салат «Экзотик»
  - «Имбирная дыня»
  - «Королевский десерт»
  - Салат «Классический»
  - Канталупа с начинкой
- Блюда из курицы
  - «Серебряная Нефертити»
  - Шашлык из курицы
  - Рулетики с секретом
  - Цыпленок с карри по-мадрасски
  - «Ленивая курица»
  - «Имбирная курочка»
  - Дыня с сюрпризом
  - «Пальчики оближешь»
  - Цыпленок под пряной смесью
- Блюда из говядины
  -
  - Говядина отварная
  - Говядина отварная с овощами
  - Говядина в листьях смородины
  - Говядина с хреном
  - Говядина в фольге
  - Говядина по-индонезийски
- Блюда из коричневого риса
  -
  - Салат «Здоровье и сила»
  - Салат «Тропикана»
  - Каша «Здоровье»
  - «Кокосовый аромат»

- «Завтрак аристократа»
- Рис с миндалем
- Приложение-I

○ Другие варианты диет

-
- Диета «Ужин минус»
- Диета английская
- Безуглеводная диета
- Белковая диета с рисом
- Диета «Звездная»
- Диета на выбор
- Диета витаминно-белковая
- Диета голландская
- Диета грейпфрутовая
- Диета Лесли и Дэбби Эш
- Диета для бизнес-леди
- Диета из 10 продуктов
- Диета на основе плавленого сыра
- Диета австралийского диетолога доктора Барушека
- Диета кинозвезды
- Диета бельгийская
- Диета «Измени себя»
- Диета Анны Сейлер-Хаус
- Диеты Гарри Бенджамина
  -
  - Строгая диета
  - Молочная диета
  - Диета на неделю
  - Диета Бихнер-Боннера
- Диета при наличии проблемных зон на теле
  -
  - Для бедер
  - Диета для груди
  - Диета для ягодиц
  - Диета для живота
  - Диета для талии
- Диета для трудоголиков
- Оздоровительная диета
- Быстрая диета
- Диета для тех, кому за 30
- Диета доктора Орниша
- Диета доктора Хорвата
- Диета доктора Хэя

- Диета Барри Сирса
- Диета, разработанная Институтом питания России
- Диета Мадлен Жестан
- Диета на месяц
- Жидкая диета

- Современные таблицы калорийности

Ваша великолепная фигура. 1000 блюд для похудения на сельдерейном супе

автор-составитель С. П. Кашин

Сто «за» в пользу сельдерейной диеты

Кроме того, что сельдерей является замечательным средством для снижения избыточного веса в силу своей отрицательной калорийности (на переработку зеленых овощей организм тратит больше энергии, чем они в себе несут), он с успехом применяется для лечения многочисленных заболеваний, особенно у людей пожилого возраста. Нормализуя водно-солевой обмен, растение-лекарь выводит из организма мочевую кислоту, оказывает мочегонное действие, препятствует образованию камней в почках. В связи с этим оно дает прекрасные результаты при лечении и профилактике ожирения, подагры, ревматизма, сахарного диабета, полиартрита и отложения солей. В качестве противовоспалительного и мочегонного средства сельдерей употребляется при пиелонефритах и циститах. Лекарственные препараты на основе этого растения значительно облегчают течение таких заболеваний, как аллергическая крапивница, различные виды дерматита, язвы, хронические запоры, и оказывают анальгезирующее действие при болезненных менструациях.

Положительное влияние сельдерея на эндокринную систему и повышение половой активности объясняет тот факт, что он относится к одному из наиболее сильных афродизиаков и является незаменимым компонентом так называемых приворотных снадобий. Кстати, именно сок этого растения, по преданию, входил в состав любовного напитка, который выпили известные герои средневекового романа о мужественном рыцаре Тристане и прекрасной жене корнуэльского короля Изольде. С незапамятных времен корень сельдерея используют в гинекологии при нарушении гормональной деятельности у женщин, при климаксе и бесплодии. Противопоказанием к его применению является беременность и кормление грудью.

Сельдерей – это замечательное омолаживающее средство, которое повышает жизненный тонус, благо-приятно воздействует на нервную и сердечно-сосудистую системы, укрепляет кости, нормализует сон. Наблюдая за людьми, регулярно употребляющими в пищу блюда из сельдерея, ученые пришли к выводу, что растение обладает мощным общеукрепляющим действием и благотворно влияет на иммунную систему человека.

Если сравнить это растение с другими овощными культурами, то по количеству питательных веществ ему

практически нет равных, ведь только эфирное масло, которое входит в его состав, насчитывает 9 полезных компонентов.

В листьях сельдерея содержатся важные для человеческого организма витамины: аскорбиновая кислота (180 мг%), каротин (42 мг%), B_1 (50 мг%), B_2 (100 мг%), Е, противоязвенный U, холин, а также фолиевая и никотиновая кислоты.

Кроме того, в корневом сельдерее имеются углеводы (10 %), белки (1,6 %), аспарагин, уксусная и масляная кислоты, форокумарины, обладающие замечательным противораковым эффектом, сахара, пектиновые вещества, а также соли магния, серы, хлора, алюминия, никеля, молибдена и др.

Это растение является чемпионом по содержанию органического натрия, недостаток которого приводит к заболеваниям легких и бронхов, а также к ускорению процессов старения.

В нем имеются калий, кальций и фосфор, необходимые человеку для поддержания сил при высоких физических нагрузках.

Такого количества селена, как в сельдерее, нет ни в одном другом растении, вот почему его рекомендуют людям, страдающим заболеваниями щитовидной железы. Селен активно участвует в синтезе йодсодержащих гормонов щитовидной железы. Его дефицит в организме может привести к нарушениям в процессе созревания яйцеклетки.

Эфирное масло, входящее в состав сельдерея, возбуждает аппетит и улучшает пищеварение. Оно представляет собой бесцветную жидкость с сильным запахом и своеобразным пряным вкусом. Особенно много его в корне, вот почему блюда из этой части растения показаны людям, страдающим запорами и частыми вздутиями живота.

Слизь, содержащаяся в растении, обладает обволакивающими свойствами, уменьшает болевой синдром при гастритах и язвенной болезни, а щелочные соли способствуют усвоению белков, нормализации кислотно-щелочного баланса и улучшению обмена веществ.

Особенно много полезных веществ находится в листовых и черешковых сортах сельдерея. По сравнению с корневыми в них в 4 раза больше витамина С и в 40 раз – каротина.

Зеленый доктор с грядки

Для того чтобы даже самые скептически настроенные читатели изменили свое отношение к сельдерею и взглянули на него не как на «зелень», которая не питает, а украшает, предлагаем несколько рецептов, проверенных временем и жизненным опытом сотен тысяч людей, применявших это растение в качестве незаменимого лечебного и тонизирующего средства, способного самым благоприятным образом влиять на человеческий организм.

В фильме «Любовь и голуби» героиня Людмилы Гурченко, придерживающаяся здорового образа жизни, назвала соль белым ядом. В известной степени она была права, поскольку минеральный натрий, составляющий основу этого продукта, отрицательно влияет на сердечно-сосудистую и нервную системы, а также на деятельность почек, не имея при этом никакой питательной ценности. В сельдерей же входит органический натрий, который не оказывает на организм человека пагубного воздействия, но значительно повышает вкусовые качества пищи. Это растение в обязательном порядке должно входить в ежедневный рацион в связи с его замечательной способностью выводить из организма шлаки и улучшать водно-солевой обмен.

Всем, даже очень здоровым людям, летняя жара не идет на пользу. Быстрая утомляемость, недомогание, головная боль и другие неприятные ощущения мешают нормальному жизненному ритму, отрицательно влияют на производственный процесс и умственную деятельность. Но если с высокой температурой воздуха ничего поделать нельзя, можно защитить свой организм от ее пагубного влияния. Для этого достаточно утром натощак выпить рюмку свежевыжатого сока сельдерея и еще несколько в течение дня между приемами пищи.

Полные люди с нарушенным обменом веществ быстро утомляются, любая физическая нагрузка вызывает у них учащенное сердцебиение и одышку. И здесь на помощь приходит сок сельдерея, который обладает прекрасным тонизирующим действием, а также мочегонным и слабительным эффектом. Пить его надо в несколько приемов, но не более 100 мл в сутки. В профилактических целях бывает достаточно употребления 2 чайных ложек сока 3 раза в день за полчаса до еды.

Особенно полезен сок сельдерея при авитаминозах. Процесс насыщения организма витаминами пойдет быстрее, если принимать овощные коктейли. Самые эффективные из них можно приготовить из моркови, сельдерея и свеклы в соотношении 8: 5:

3; сельдерея, капусты и моркови в соотношении 5: 4: 1; моркови, сельдерея и редьки в соотношении 8: 5: 3. А коктейль из морковного и сельдерейного соков, взятых в равных пропорциях, хорошо помогает при нервных расстройствах.

Если в результате пережитого стресса человек утратил здоровый сон и страдает бессонницей, то одного сока будет мало. В этом случае его надо сочетать с настоем корня сельдерея пахучего. Для его приготовления необходимо взять 35 г измельченного корня, залить 1 л холодной кипяченой воды, настаивать в течение 8–9 часов и процедить. Принимать внутрь по 1 чайной ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Настой корня сельдерея помогает справиться не только с бессонницей. Положительный эффект она оказывает при ишемической болезни сердца и при отложении солей, которым в большей степени страдают пожилые люди. Настой с аналогичным действием можно приготовить и из семян растения: 1 столовую ложку сырья залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать в течение 2 часов, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

При ревматизме, подагре и болях в суставах тоже может помочь настой свежих корней сельдерея. 1 столовую ложку измельченного сырья залить 2 стаканами кипятка и настаивать в плотно закрытой посуде в течение 4 часов, затем процедить. Принимать по 2 столовые ложки 4 раза в день за полчаса до еды.

Такой же настой, но более концентрированный, оказывает хороший эффект при лечении сердечно-сосудистых заболеваний. Готовится он точно так же, как и в предыдущем случае, только вместо двух стаканов кипятка надо взять один. Пить целебный настой следует теплым. Принимать 3 раза в день по 0,3 стакана за полчаса до еды.

Отвар семян сельдерея очень полезен при мочекаменной болезни. Готовится он так же просто, как и все предыдущие средства. 2 чайные ложки семян залить 1 стаканом кипятка, довести до кипения и кипятить на медленном огне в течение получаса. Принимать по 3 столовые ложки 3 раза в день за полчаса до еды.

Хороший эффект при лечении сахарного диабета дает отвар листьев или корней сельдерея. Для его приготовления надо взять 15–20 г мелко измельченных листьев или такое же количество натертого на терке корня, полученную массу залить 1 стаканом воды, поставить на огонь и довести до кипения. Затем огонь убавить и кипятить на слабом огне листья 15, а корни – 30 минут. Готовый отвар снять с огня, остудить и процедить. Пить по 100–150 мл 3 раза в день за полчаса до еды.

Водный настой семян сельдерея особенно полезен тем женщинам, которые страдают от болезненных менструаций. Он обладает прекрасным болеутоляющим эффектом и позволяет обходиться без привычных анальгетиков, отрицательно влияющих на организм.

Свежевыжатый сок сельдерея можно использовать наружно для примочек и орошений при аллергической крапивнице, гнойничковых и других заболеваниях кожи. Чтобы процесс выздоровления шел быстрее, наружное применение сока рекомендуется сочетать с внутренним – пить его по 1 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Вообще, сельдерейный сок обладает поистине чудодейственными свойствами. Его регулярный прием способен избавить человека даже от такого страшного недуга, как алкоголизм.

Из корней и листьев сельдерея можно приготовить замечательные наружные средства, которые издавна применяются в народной медицине для промывания гнойных ран и язв. Обработанные таким образом пораженные участки кожи быстро заживают. С той же целью к ранам можно прикладывать и свежие измельченные листья, а также мазь, приготовленную из растертых в кашицу листьев сельдерея и растительного или сливочного масла.

Невесомое растение с неповторимым ароматом

Сельдерей выделяется из большого количества пряных растений своим ни на что не похожим ароматом и острым вкусом. Он представляет собой двулетнее растение семейства зонтичных с мясистым корнем, ветвистым стеблем, гладкими и блестящими листьями темно-зеленого цвета и множеством мелких белых цветков, собранных в сложные зонтики. Цветет сельдерей в июле-августе.

В пищу используют корень, который вызревает в октябре, и листья, созревающие в июле. Отдельные экземпляры растения достигают в высоту 1 м. Всего в мире насчитывается около 20 видов сельдерея. Их можно встретить практически в любом уголке земного шара: в Европе, Азии, Африке, Америке и Австралии.

В культуре чаще всего встречаются три разновидности сельдерея пахучего – корнеплодная, черешковая и листовая. Родиной этого вида является Средиземноморье, где он выращивался задолго до нашей эры и поначалу использовался только как лекарственное растение. В пищу сельдерей стали употреблять лишь в XVI веке, сначала в Европе, а затем в Америке, Индии, Японии и Китае. В России растение впервые появилось в XVIII веке. Особую популярность здесь завоевали корнеплодные сорта.

Листовой сельдерей выращивают ради пышной зелени. Используют ее для украшения блюд и в качестве приправы при приготовлении птицы, консервировании овощей.

Черешковый сельдерей отличается мясистыми стеблями длиной более 40 см и толщиной 3–4 см. Для получения светлых нежных черешков растение высоко окучивают во второй половине лета. Черешки употребляют в сыром виде в салатах или тушат с мясом или овощами.

Основной частью корневого сельдерея являются округлые клубни весом до 1 кг, покрытые коричневой или белой кожицей неоднородной структуры. По форме они напоминают яблоко большого размера. Мякоть такого «яблока» белоснежного цвета, с приятным ароматом, похожим на запах петрушки. Корневой сельдерей используют для приготовления салатов и окрошек в сыром виде, из него делают котлеты, а также добавляют в любые мясные и овощные супы.

Поскольку первый урожай сельдерея можно снимать только

через 6 месяцев после посадки, семена на рассаду надо высаживать в феврале. Но предварительно их следует подготовить: завернуть в мокрую тряпку и 3 дня не разворачивать.

Разбухшие после замачивания семена высадить в ящик для рассады, землю обильно полить теплой водой, накрыть ящик полиэтиленовой пленкой и поставить его в темную комнату с температурой примерно 20 °С. Первые всходы являются сигналом для того, чтобы переставить ящик с будущей рассадой на свет, лучше всего на подоконник.

В 15-х числах марта или чуть позже у сельдерея появляется первый настоящий лист. Это значит, что пришла пора пикировать рассаду по отдельным горшочкам. Делать это надо крайне осторожно, чтобы не повредить хрупкий главный корень молодых растений. В противном случае сельдерей начнет формировать множество придаточных корешков и корнеплод у взрослого растения приобретет уродливую форму. Кроме того, надо следить за тем, чтобы точка роста не была засыпана землей, а находилась на ее поверхности.

В открытый грунт корневой и черешковый сельдерей можно высаживать уже в мае. Эти разновидности холодоустойчивы и хорошо переносят морозы до -10 °С. Листовые же сорта сельдерея неустойчивы к низким температурам, поэтому с их посадкой в открытый грунт лучше не торопиться и перенести это мероприятие на конец мая – начало июня.

Сельдерей обладает «уживчивым» характером: он прекрасно растет по соседству с томатами, огурцами, шпинатом, салатом и свеклой. Особенно тесен его союз с белокочанной капустой, поскольку он подкреплен взаимовыгодными отношениями: капуста стимулирует рост сельдерея, а он, в свою очередь, защищает ее от бабочек-белянок. Так же как и капуста, росту сельдерея способствуют кустовая фасоль и шнитт-лук. А вот рядом с кукурузой, картофелем, петрушкой и морковью его сажать не рекомендуется. При таком соседстве даже его «уживчивый» характер не помогает, и урожай оставляет желать лучшего.

Соседи соседями, но главный залог богатого урожая – это все-таки собственная «жилплощадь». Грядку для сельдерея следует выбрать на открытом, хорошо освещаемом солнцем участке, лучше всего в низине, поскольку растение не страдает от избытка влаги, а, наоборот, всячески его приветствует. Земля на грядке должна быть богата перегноем. А вот уж где сельдерей ни за что не вырастет, так это на кислых почвах и в местах с неглубоким залеганием грунтовых вод.

Сельдерей не переносит тесноты, поэтому сажать растения надо на расстоянии 30 см друг от друга, так же располагать и ряды. В первое время после посадки грядку рекомендуется укрывать полиэтиленовой пленкой, чтобы защитить молодые растения от неблагоприятных атмосферных явлений. Но с установлением теплой летней погоды укрытие нужно снять.

Что касается ухода за сельдереем, то он заключается в рыхлении, прополках, подкормках и поливе. Рыхление и прополки проводятся по мере необходимости, а подкармливать растения рекомендуется начинать после полного формирования рассады и проводить 1 раз в 2 недели.

В конце июля подкормки надо прекратить, чтобы в корнеплодах не накапливались нитраты. Поливать сельдерей достаточно 1 раз в неделю, но обильно, чтобы вода проникала до самого кончика корней.

Урожай корневого сельдерея начинают собирать в конце сентября – начале октября, но обязательно в сухую погоду, иначе корнеплоды не будут долго храниться и быстро потеряют свои вкусовые качества. Извлеченные из земли клубни очищают от мелких корешков и листьев. Хранят их в подвале при температуре примерно 1 ˚С.

Листовой и черешковый сельдерей надо окучивать. Урожай рекомендуется собирать постепенно, по мере созревания листьев и черешков. Крупные корни растения можно натереть на терке и заморозить в морозильной камере. Оставшиеся после сбора урожая мелкие корни можно посадить в цветочный горшок и поставить на подоконник – зелень сельдерея так же декоративна, как и полезна.

Что и как можно приготовить из сельдерея

В пищу сельдерей употребляется в свежем, вареном (на пару), жареном, тушеном и запеченном (на гриле) виде. Лучше всего оттеняют его вкус морковь и яблоки, а изумительный вкус пюре из тушеного сельдерея придает сливочное масло.

Замечательный тонизирующий напиток можно приготовить из томатного сока, добавив в него 1 столовую ложку натертого корня сельдерея и несколько кубиков льда.

Благодаря своему неповторимому аромату и специфическому вкусу сельдерей служит замечательной приправой для супов и фаршированных блюд. Его добавляют в соленья, жирные супы из дичи, используют при консервировании томатов.

Особенно хороши с сельдереем блюда из фасоли, баклажанов, капусты и картофеля: им растение придает изысканную терпкость благодаря содержащимся во всех его частях летучим эфирным маслам.

Салат «Уолдорф»

Самым популярным блюдом из сельдерея по праву считается салат «Уолдорф», который правильно должен бы называться «Уолдорф-Астория», потому что впервые его приготовил шеф-повар этого знаменитого отеля в Нью-Йорке.

Итак, чтобы повторить данный шедевр кулинарного искусства, надо взять клубень сельдерея, тщательно промыть его под проточной водой, очистить от кожицы и нарезать тонкой соломкой.

Для начинающих кулинаров скажем, что свежий сельдерей обладает резким вкусом, вот почему полученную соломку надо обдать кипятком, а лучше всего залить кипятком и подержать в нем примерно 1–2 минуты.

Затем взять яблоко твердых сортов и точно так же, как и сельдерей, нарезать соломкой.

Подготовленные ингредиенты сложить в салатник и добавить к ним очищенные грецкие орехи.

Все компоненты тщательно перемешать.

Салат заправить майонезом.

Для праздничного стола, особенно если за ним соберутся истинные гурманы, способные по достоинству оценить кулинарные изыски и мастерство хозяйки, подойдет другой вариант этого же салата, обладающий тонким и благородным вкусом.

Сначала точно следуем традиционному рецепту: режем соломкой сельдерей и яблоко, добавляем к ним очищенные грецкие орехи, но вместо майонеза заправляем салат взбитыми сливками.

И еще.

Прежде чем перемешать ингредиенты, добавляем к ним нарезанные мелкими кубиками бананы.

Чтобы блюдо выглядело по-настоящему празднично и изысканно, салат можно подать не в обычном салатнике, а в половинках яблок, удалив из них сердцевину и большую часть мякоти.

Салат «Улыбка принцессы»

Не менее изысканный и экзотичный салат можно приготовить из сельдерея, мандаринов и миндаля. Готовится он очень просто, служит замечательной закуской для любого вида застолья и при любом составе гостей может стать гвоздем программы.

Для его приготовления понадобится: 200 г сельдерея, 6 средних мандаринов, 100 г миндаля, 0,5 лимона, 4 столовые ложки оливкового масла, несколько листьев салата, сахар, соль и черный молотый перец по вкусу.

Сначала подготовим миндаль. Его надо ошпарить горячей водой, очистить от кожицы, слегка обжарить и истолочь в ступке. Следующий этап – приготовление соуса. В фарфоровую посуду налить растительное масло, выжать сок из лимона, добавить соль, сахар и черный молотый перец. Последние ингредиенты берутся по вкусу или по интуиции, ведь кулинарное искусство сродни колдовству и у каждой хозяйки есть свои маленькие секреты, позволяющие ей всякий раз создавать уникальные шедевры. И наконец, настала очередь сельдерея. Все, что с ним делается, всегда делается быстро и просто. Вот и на этот раз ароматный компонент надо просто мелко нашинковать.

Теперь приступаем к самому главному – приготовлению салата. Берем неглубокий салатник и выстилаем его дно зелеными листьями салата. Поверх листьев слоями выкладываем очищенные дольки мандаринов, нашинкованный сельдерей и толченый миндаль. Перед подачей на стол салат заправляем соусом. Теперь понятно, почему он называется «Улыбка принцессы»?

Салат «Мечта балерины»

В качестве очень полезного и практически «невесомого» блюда приверженцам здорового питания рекомендуем салат «Мечта балерины». Из «вредных» продуктов в нем только соль. Зато все остальное – сплошная польза для здоровья. Этот салат рекомендуется есть людям, которые в результате диеты уже сбросили желаемое количество килограммов и вступили в еще более трудный период – удержания достигнутого веса. Дело в том, что потерянные килограммы очень быстро возвращаются к своему владельцу, подобно преданному псу, брошенному хозяином на произвол судьбы, если продолжать вести привычный образ жизни и питаться как и прежде. К старому возврата быть не должно, отказ от сладкого, мучного, жирного, жареного и прочих вкусностей должен быть окончательным и бесповоротным. Разве что в праздники можно позволить себе десяток-другой лишних калорий, но не чаще.

Итак, готовить салат «Мечта балерины» лучше всего весной, когда появляется молодая крапива, поскольку именно она придает блюду необычный пикантный вкус.

Ее потребуется немного – всего несколько листочков, чтобы в результате получились 2 столовые ложки нарубленной зелени. Кроме крапивы, понадобится: 4–5 корней сельдерея, 2 головки репчатого лука, 100 г маложирного или обезжиренного кефира, соль по вкусу.

Очищенные от кожицы корни сельдерея натереть на терке, лук мелко нарезать. Измельченные овощи перемешать, посолить и добавить к ним рубленую крапиву. Все компоненты еще раз перемешать и заправить кефиром. Готовый салат украсить листиком крапивы, после чего можно насладиться его пикантным вкусом.

Салат «Лебединая песня»

Поскольку рецепт предлагаемого салата относится к той же категории, что и предыдущий, то его название может вызвать не очень приятные ассоциации, хотя ничего общего с царственными птицами блюдо не имеет. «Лебединой песней» оно названо потому, что в его состав входит обычная лебеда, привычный обитатель садов и огородов. Само собой разумеется, что, переходя на новый режим питания, хочется некоторого разнообразия, ведь набор «полезных» продуктов бывает крайне ограниченным. Поэтому здесь и ниже мы приведем несколько рецептов салатов, которые в принципе можно расценивать как вариации на тему «Мечта балерины».

Для приготовления салата потребуется: 4–5 корней сельдерея, 2 яблока, 1 головка репчатого лука, 4 столовые ложки рубленых листьев лебеды, 2 столовые ложки оливкового масла, соль по вкусу.

Сельдерей по уже известному сценарию натираем на терке, яблоки режем небольшими кубиками, лук мелко рубим. Все компоненты перемешиваем, добавляем к ним рубленую лебеду, еще раз перемешиваем. В готовый салат добавляем немного соли и заправляем его оливковым маслом.

Салат «Крестьянский»

В этом салате минимум компонентов, но максимум пользы. Помимо уже привычных 4–5 корней сельдерея, для его приготовления надо взять 1 редьку с ботвой, 3 столовые ложки оливкового масла и соль по вкусу.

Ботву редьки перебрать, тщательно промыть под проточной водой, залить кипятком на несколько минут и откинуть на дуршлаг. Клубень редьки и корни сельдерея натереть на крупной терке, ботву нарубить. Овощи перемешать, посолить и заправить оливковым маслом.

Этот рецепт дает возможность пофантазировать. Например, можно добавить в него пастернак, укроп, петрушку и т. д. Попробуйте поэкспериментировать, поиграйте с палитрой вкусов, и, кто знает, возможно, на вашей кухне родятся блюда, рецепты которых войдут в золотой фонд кулинарного искусства.

Салат «Фруктовый»

Поэкспериментировав с овощами, можно взяться и за фрукты. В качестве основы предлагаем вам салат, который имеет подобающее для своего статуса название – «Фруктовый». Сразу же оговоримся: фрукты, используемые в салате, могут быть свежими, консервированными или взятыми из свежесваренного компота, что позволяет готовить его в любое время года.

Для этого блюда надо взять 1 корень сельдерея, 2 яблока, 1 небольшую грушу, 5–6 крупных слив, 1 вареное яйцо, 100 г 1,5 %-ного йогурта.

Как видно из перечисленных продуктов, в списке отсутствует соль, что делает салат еще более полезным.

Итак, сначала берем корень сельдерея, моем его, очищаем от кожицы, опускаем в кастрюлю с водой и варим до полуготовности. Затем даем ему остыть и натираем на крупной терке. Фрукты режем соломкой. Все компоненты соединяем, перемешиваем, добавляем к ним рубленое яйцо, еще раз перемешиваем и выкладываем в салатник, после чего готовый салат заправляем йогуртом.

Гарнир «сливочный»

Необычный гарнир к мясу можно приготовить из сельдерея, тушенного в сливках. Для приготовления этого блюда надо взять вымытый и очищенный клубень и нарезать его кубиками. Поскольку в дальнейшем сельдерей будет подвергаться тепловой обработке, бланшировать его не надо. Сельдерейные кубики положить на сковороду или в нержавеющую кастрюлю и припустить в небольшом количестве воды и сливочного масла. Когда жидкость испарится, а кубики станут мягкими, добавить 33 %-ные сливки и довести образовавшуюся массу до кипения. В этот момент сливки загустеют. Добавить в готовое блюдо соль и молотый черный перец (по вкусу) и снять его с огня.

Суп «оригинальный»

Это еще одно горячее блюдо из сельдерея. Для того чтобы придать ему экзотики, назовем его суп-крем (хотя знатоки кулинарного искусства с легкостью признают в нем обыкновенный суп-пюре, который пришел к нам из Европы).

Основными компонентами этого «экзотического» супа являются клубень сельдерея, репчатый лук и бульон. Опытным хозяйкам скажем лишь, что лука должно быть в 3 раза больше, чем сельдерея, а бульон может быть разным: овощным или мясным, приготовленным из самых различных продуктов в зависимости от пристрастий едоков. Причем его должно быть столько, чтобы суп получился нужной консистенции – не слишком густым.

Взять репчатый лук, мелко нарезать его и положить на предварительно разогретую сковороду с растопленным сливочным маслом. В процессе обжаривания важно не пропустить момент, когда лук приобретет золотистый оттенок, потому что именно в это время к нему необходимо добавить нарезанный мелкими кубиками сельдерей.

Овощи не снимать с огня еще 10 минут, после чего переложить их в кастрюлю, залить бульоном и вновь поставить на огонь. Основа для супа-крема будет готова, когда овощи станут совсем мягкими.

Слегка остуженное содержимое кастрюли протереть через сито или взбить миксером, превратив его в однородную массу – пюре. К почти готовому супу добавить сметану и лимонный сок (по вкусу), кастрюлю с супом вновь поставить на огонь и довести до кипения.

В заключение посыпать суп мелко нарезанной зеленью: петрушкой, кориандром (кинзой), укропом – кому что нравится.

Если же вместо сметаны в суп добавить 33 %-ные сливки, то можно получить блюдо с более тонким вкусом (не таким кислым). Кроме того, сливки добавят супу густоты, и его по праву можно будет назвать кремом, а не банальным пюре.

Чипсы «Гурманиссимо»

Любителям чего-нибудь совсем уж необычного можно порекомендовать сельдерейные чипсы, которые поразят гурмана в самое сердце своим ни на что не похожим вкусом и ароматом.

У этого блюда есть два преимущества: во-первых, процесс его приготовления чрезвычайно прост, а во-вторых, даже для очень большой компании чипсов понадобится немного. Дело в том, что они действительно очень хороши и придают блюдам своеобразную вкусовую ноту (особенно это касается мясных блюд), но эта нота принадлежит не старой и доброй классике, которая ласкает вкус и дарит радость узнавания, а скорее фольклору африканских аборигенов, который поражает воображение, но в больших дозах усваивается с трудом.

Итак, надо взять клубень сельдерея, нарезать его очень тонкими кружочками и обжарить их во фритюре. Вот, собственно, и все. Один нюанс. Для того чтобы чипсы получились хрустящими, надо правильно выбрать температурный режим. В противном случае они могут быть аппетитными на вид, но сырыми на вкус или, наоборот, превратиться в угли.

Чтобы этого не произошло, надо жарить чипсы на медленном огне в течение достаточно длительного времени, до тех пор пока они не подсохнут и не приобретут золотистый цвет.

Готовые чипсы вынуть из фритюра, положить на тарелку, застеленную салфеткой, чтобы в нее впитались излишки жира, и посолить.

Пирог «Зеленая креветка»

Для тех, кто проголодался и желает подкрепиться основательно, хорошим выходом из положения будет пирог «Зеленая креветка». Сразу же оговоримся: креветка зеленая не потому, что она мутировала и в результате изменила свой привычный цвет, а потому, что начинка пирога готовится из креветок и сельдерея, довольно непривычного для среднестатистического едока сочетания, что и дало блюду такое необычное, но, согласитесь, веселое название.

Для приготовления этого поднимающего настроение пирога вам понадобится: 1 стакан муки, 150 г сливочного масла, 4 яйца, 200 г черешкового сельдерея, 150 г креветок, 1 средняя луковица, 1 стакан 20 %-ных сливок и соль по вкусу.

Поскольку предполагается, что читатели книги – это довольно продвинутые кулинары, подробного описания приготовления теста из муки, масла и 1 яйца мы не приводим. Скажем лишь, что готовое тесто надо скатать в шар и накрыть салфеткой.

Луковицу и сельдерей мелко нашинковать и быстро обжарить на сливочном масле (1 столовая ложка). Как только лук слегка подрумянится, налить в сковороду немного воды и тушить овощи на медленном огне до готовности.

Буквально за две-три минуты до окончания тушения добавить к ним отваренные в подсоленной воде и очищенные креветки. Эта необычная смесь и станет начинкой нашего пирога.

Тесто раскатать, поместить его на противень, сверху положить начинку. Слегка прикрыть тестом края начинки. Затем взять три оставшихся яйца, добавить к ним сливки и тщательно взбить миксером. Готовой смесью полить начинку. Пирог поставить в предварительно подогретую до 18 ˚С духовку и выпекать в течение 30 минут.

Независимо от блюда, которое хозяйка захочет приготовить из сельдерея, ей необходимо запомнить несколько простых советов:

бульон будет ароматнее, если добавить в него разрезанные вдоль корни сельдерея, поджаренные с одной стороны без масла;

сельдерей не потемнеет и сохранит содержащиеся в нем витамины, если чистить его острым ножом с тонким лезвием;

корень сельдерея следует опускать в кипящую воду и варить в кастрюле с плотно закрывающейся крышкой;

при варке корней сельдерея вода должна покрывать их не

более чем на 1 см;

ни в коем случае нельзя выливать воду, в которой варились корнеплоды: в ней содержится много питательных веществ, поэтому ее рекомендуется использовать для приготовления первых блюд и всевозможных соусов;

чтобы блюдо при тушении получилось ароматным, корни сельдерея надо резать как можно мельче;

хранить листья сельдерея лучше всего в холодильнике в целлофановом пакете. Вялые листья можно освежить, опустив их на полчаса в воду комнатной температуры.

Чтобы нравиться себе, надо меньше смотреть телевизор…

Как правило, стремление похудеть у представительниц прекрасного пола продиктовано желанием нравиться, себе или окружающим – это уже другой вопрос. Каждая хочет видеть в зеркальном отражении женщину с идеальной фигурой, восхищающую своей стройностью, гармоничным сложением и плавностью линий. Этот стандарт глубоко сидит в любой из нас и тиражируется многочисленными печатными изданиями, телевизионными программами и разного рода шоу, которых день ото дня становится все больше. Глядя на длинноногих красавиц с классическими 90–60–90, мы завидуем их худобе и начинаем изводить себя если не диетами, то угрызениями совести, что не можем отказать себе в гастрономических радостях ради скульптурно вылепленного бюста, стройных ног и гибкой талии.

Если говорить об условиях современной жизни, то лишняя жировая прослойка вроде бы и не нужна. Мы не голодаем, не страдаем от холода, не испытываем других физических лишений, которые выпадали на долю наших предков в далекие времена, когда блага цивилизации были еще только в проекте. Однако медики утверждают, что уменьшение толщины слоя подкожной жировой прослойки до 1 см влечет за собой серьезные проблемы для здоровья, поскольку даже в тепличных условиях современной цивилизации человеку необходим энергетический резерв, который помогает ему переносить резкие перепады температур, высокие физические нагрузки и т. д.

Вот почему популярная в наши дни формула, по которой идеальный вес равен росту в сантиметрах минус 100 и минус 10 % от роста, годится только для женщин определенных профессий (манекенщиц, балерин) и девушек-подростков с еще не сформировавшейся фигурой.

Почему же все-таки эта формула так живуча и у нее сотни тысяч поклонниц, которые упорно берут ее на вооружение в погоне за растиражированным стандартом. Ответ прост: всему виной телевидение и современная видео– и фотоаппаратура. Дело в том, что на фотографии или на видеопленке мы выглядим полнее, чем есть на самом деле. Актрисы, модели, телеведущие доводят себя до излишней худобы (которая в реальной жизни их вряд ли украшает), чтобы на экране выглядеть стройными и подтянутыми. Но это издержки профессии. Поэтому если в своей профессиональной жизни вы далеки от телевидения и в

ближайшее время вам не светит карьера топ-модели, то реально оцените свою внешность и с большей ответственностью отнеситесь к принятию решения о необходимости садиться на диету. Ведь главное, для чего предпринимается столько усилий, – это желание нравиться себе и другим в реальной жизни, а не в иллюзорном мерцании голубого экрана.

Такой же неактуальной, на наш взгляд, представляется и старая формула, по которой вес должен равняться росту в сантиметрах минус 100. Для современной женщины это многовато. Однако если ваша грудь в объеме составляет 100 и более сантиметров, а под одеждой угадывается крепкое стройное тело, то можете смело пользоваться традиционным расчетом. Женщина с такой шикарной внешностью может позволить себе 2–3 лишних килограмма. Для обладательниц более скромных достоинств оптимальной будет другая формула: рост в сантиметрах минус 100 и минус 3–5 % от роста в зависимости от величины бюста, тренированности и особенностей костной системы.

Но основной критерий красоты женщины заключается не в формулах. Ведь главным ее ценителем испокон веков является мужчина. Поэтому, прежде чем похудеть, спросите своего друга, мужа или просто коллегу по работе, что он думает об идеале женской красоты. И если в его ответе вы угадаете очертания своей фигуры, то выбросьте из головы все сомнения по поводу лишних килограммов, избыточных калорий и прочей чепухи. И только в том случае, когда мужчина одобрит ваше намерение изменить свою внешность, смело беритесь за дело. Но не переусердствуйте.

Критической массой, от которой можно избавиться в течение одного месяца, являются 10 килограмм. Не больше! Вот почему предлагаемая нами сельдерейная диета является оптимальной. Стройность, которая подрывает здоровье, – это тупик. Наша цель – прежде всего укрепление здоровья, улучшение самочувствия и, как результат, красивая внешность.

Решение принято, но…

Да, решение принято. Но прежде чем приступить к реализации вашего грандиозного плана, необходимо еще раз хорошенько задуматься и взглянуть на проблему шире.

Во-первых, если у вас есть какие-либо хронические заболевания, то о своем намерении похудеть вы обязательно должны сообщить лечащему врачу.

Во-вторых, если не принять соответствующих мер, то в результате уменьшения подкожной жировой прослойки кожа на лице и шее потеряет упругость (особенно это касается женщин бальзаковского возраста) и даже постареет. Поэтому в комплекс ваших ежедневных дел обязательно должны входить физиопроцедуры, массаж и гимнастика для лица.

В-третьих, заботы требует не только ваше лицо, но и все тело. Худая женщина красива только тогда, когда у нее красивая осанка, легкая походка и тренированное тело. В противном случае ни о какой красоте речи быть не может.

В-четвертых, внимательно посмотрите на свою фигуру. Возможно, легкая полнота – это та изюминка, которая делает вас привлекательной и непохожей на других.

В-пятых, не торопись худеть сразу после родов, особенно если вы кормите ребенка грудью. Нельзя лишать малыша полноценного грудного молока, поскольку именно в первые месяцы жизни закладываются основы его здоровья. Всему свое время.

Сельдерейная диета

Как следует из названия книги, говорить мы будем о диете, в основе которой лежит сельдерейный суп. Замечательным ее свойством является то, что она практически не ограничивает потребления этого блюда. А это значит, что при первых признаках голода можно смело идти на кухню и утолять его с помощью очередной порции сельдерейного супа. При этом специалисты уверяют, что даже при таком щадящем режиме за неделю без труда можно сбросить от 4 до 8 килограммов.

Однако существует одно «но»: из рациона должен быть совершенно исключен алкоголь, который, как известно, препятствует выведению жира из организма. Отпраздновать свою победу с шампанским или с чем-нибудь покрепче можно только спустя сутки после окончания диеты.

Диета на сельдерейном супе совершенно безвредна для организма. Единственное условие при ее использовании – после семи дней необходимо сделать двухнедельный перерыв и только потом вновь приступать к ограничениям в пище.

Первый день

В любой диете самым трудным является первый день. И это не удивительно. Еще вчера вы не мыслили себе жизни без бутерброда на завтрак, без хорошего куска мяса на обед и без жареного картофеля с селедочкой на ужин, не говоря уже о всяких дорогих сердцу и желудку перекусов с подружками за чашкой чая с «плюшками». Здесь важно сосредоточиться на конечном результате и ежеминутно представлять себя со стройной талией и в умопомрачительном декольте. Такая картина аппетита не убавит, но поможет справиться со взбунтовавшимся желудком.

Итак, в первый день разрешается: суп – в неограниченном количестве, хотя каждые полчаса; фрукты – в разумных пределах и всякие (кроме бананов – этот заморский аналог картофеля быстро сведет все ваши усилия на нет и прибавит там, где и так уже лишнее). Из напитков, безусловно, вода, лучше всего обычная, без газа. Ее, как и суп, можно употреблять в неограниченных количествах. Если станет совсем тоскливо, можно побаловать себя чаем или кофе (без сахара!) и клюквенным соком.

Примечание. 1. На всем протяжении диеты ежедневно надо съедать не менее двух порций сельдерейного супа. Именно такое количество обеспечит тот минимум питательных веществ, которые вам необходимы. А чтобы непросвещенный организм не бунтовал от унылого однообразия, в соответствующем разделе книги вы найдете рецепты самых разных, но одинаково полезных супов из сельдерея.

2. Фрукты, как, впрочем, все продукты питания, могут быть легкими и тяжелыми. Поэтому, исходя из поставленной перед вами цели, в этот день следует отдать предпочтение легким плодам, которые, принося желанное насыщение, не добавят вам лишних калорий. К таким фруктам относятся: абрикосы, ананасы, апельсины, вишня, виноград, грейпфруты, дыни, киви, клубника, лимоны, мандарины, нектарины, персики, сливы, яблоки.

Второй день

Самое страшное в этот день – утро. Изголодавшийся организм настоятельно требует вернуться к привычному рациону и позавтракать традиционным бутербродом со сладким чаем. И тут надо проявить твердость и не поддаваться на провокацию. Кроме сельдерейного супа, в этот день разрешается есть овощи – свежие, вареные, тушеные и даже консервированные – и листовую зелень (шпинат, щавель, цикорий и т. д.). О количестве можно не беспокоиться: все равно много не съедите. А вот в обед можно расслабиться и побаловать себя печеным картофелем, заправленным сливочным маслом. Только не переусердствуйте, а то осиная талия и глубокое декольте так и останутся плодом вашего воображения.

Питье в этот день не отличается разнообразием: никакого чая, кофе и тем более сока. Только обычная вода, пропущенная через фильтр, зато в неограниченном количестве.

Примечание. Овощи, как и фрукты, надо выбирать легкие. К счастью, легких овощей гораздо больше, чем легких фруктов. Разнообразить ваше меню помогут артишоки, баклажаны, бобы, грибы, кабачки, капуста (белокочанная, брюссельская, брокколи, цветная), лук, морковь, огурцы, перец, петрушка, редис, репа, салат, свекла, спаржа, турнепс.

Третий день

Третий день радует, потому что, встав на весы, вы увидите, что их стрелка заметно отклонилась влево и вы стали легче на два, а то и на три килограмма. Это должно вас воодушевить, тем более что есть в этот день по-прежнему можно только сельдерейный суп, овощи, фрукты (кроме бананов!) и пить исключительно отфильтрованную воду. Но ограничения в рационе уже так не мучают, ведь получен первый результат, и заветный образ греет душу и прибавляет решимости.

Примечание. Во все блюда, которые вы готовите во время диеты, можно добавлять любые низкокалорийные или безкалорийные компоненты. Это разовьет ваш вкус и сделает невкусное вкусным. К таким компонентам в первую очередь относятся свежая или сушеная зелень, всевозможные приправы, соевый соус, уксус, кетчуп и лимонный сок.

Четвертый день

И вот когда вы полны решимости и готовы навсегда отказаться от всего, что раньше доставляло столько радостных минут и приятных ощущений, диета начинает становиться не такой жестокой и позволяет вернуться к некоторым из привычных продуктов.

Итак, на четвертый день, помимо супа, овощей и фруктов, в меню можно добавить 3 банана (они уже не повредят) и обезжиренное молоко. Но компенсировать эти излишества придется большим количеством отфильтрованной или кипяченой воды.

Примечание. Бананы в этот день сыграют роль скорой помощи, которая доставит в ваш организм необходимые ему питательные вещества: витамин А, никотиновую кислоту, железо, калий и белок.

Пятый день

Пятый день продолжает радовать. Хотя сельдерейный суп, как и прежде, составляет основу рациона, но к нему можно добавить 250–300 г постной говядины или белого куриного мяса. Само собой разумеется, что с курицы надо снять кожу – каждый грамм жира, оставленный на мясе, – это лишние граммы, от которых вам не удастся избавиться. В качестве гарнира к мясу разрешается использовать свежие или консервированные помидоры. Воды в этот день надо выпить не менее 2 л.

Примечание. На пятый день организм начинает испытывать дефицит в белковой пище. Поэтому отнеситесь с должным вниманием к рекомендуемым на этом этапе диеты говядине и куриному мясу. Количество этих продуктов должно строго соответствовать указанной норме.

Шестой день

Само собой разумеется, что сельдерейный суп уже наскучил, на какие бы кулинарные изыски вы ни шли, поэтому его количество на шестой день можно сократить, а налечь на говядину и овощи, в том числе листовые.

Мясо и овощи можно позволить себе и на завтрак, и на обед, и даже на ужин.

Не забывайте про воду. Норма – 1,5–2 л.

Седьмой день

Последний, самый ответственный день. Тарелку сельдерейного супа нужно съесть обязательно. В него можно добавить коричневый рис. Тот же рис хорошо сочетать с овощами. Из последних предпочтение лучше всего отдать репчатому луку, томатам и цветной капусте. Кроме привычных 2 л воды, за обедом рекомендуется выпить стакан свежевыжатого фруктового сока (без сахара!).

На первый взгляд представленная диета выглядит довольно однообразно, но сейчас на рынках даже в зимнее время такое обилие фруктов и овощей, что при желании ее можно разнообразить и сделать очень даже привлекательной.

Сам же суп, хотя он и не насыщает так, как, например, наваристый борщ или куриная лапша, но обладает изумительным ароматом и мощным мочегонным эффектом. Включив его в свой повседневный рацион, вы в скором времени откажетесь от жирной и тяжелой пищи и с радостью будете наслаждаться своим новым состоянием.

То, без чего не работает ни одна диета

Наверняка вам не раз приходилось слышать, что некоторые из ваших знакомых, изнуряющие себя многочисленными диетами, скрупулезно выполняющие все их предписания, так и не добивались желаемого результата. И тогда эти «жертвы» с удвоенной силой начинали налегать на то, без чего они вынуждены были обходиться долгое время, и пропагандировать бесполезность диет и непрофессионализм их авторов.

В основе любой диеты лежат ограничения на определенные виды продуктов, и это не может не давать плодов. Просто в ее соблюдении были допущены ошибки, на первый взгляд незначительные, которые и привели к отрицательному результату.

«Потому что без воды…»

Одна из самых распространенных ошибок – это несоблюдение нормы потребления воды или ее качества. Дело в том, что именно вода стимулирует обмен веществ и дает толчок к запуску очень важного в деле похудения процесса – расщепления жира, или, говоря научным языком, липолиза.

Ученые установили, что жировые клетки, или аципоциты, на 12 % состоят из воды, благодаря которой осуществляется обмен веществ в рамках этой микроскопической частицы нашего организма: молекулы жира сгорают, и образующаяся при этом энергия через кровь поступает к 70 миллиардам других клеток. Те же аципоциты, которые страдают от дефицита клеточной жидкости, то есть воды, умирают и откладываются в так называемых жировых депо, скопление которых наблюдается главным образом на ягодицах, бедрах и животе.

Однако, как выяснилось, одной воды в натуральном виде для питания клеток недостаточно. Эти невидимые невооруженным глазом организмы оказались завзятыми гурманами, которые отказываются нормально работать, если не получают своей доли жидкости из пищи, содержащей большое количество воды. А это в первую очередь фрукты, овощи, другие продукты растительного происхождения, а также блюда из них, приготовленные без термической обработки.

В качестве иллюстрации этого положения предлагаем вам взглянуть на таблицу 1, которая отражает взаимодействие количества воды в продукте и интенсивность протекания процесса липолиза и обмена веществ.

Таблица 1

Действие продуктов, содержащих большое количество жидкости, на процесс липолиза и обмен веществ

Содержание жидкости в продукте	Оказываемое действие
100	Процесс сжигания жира происходит в оптимальном режиме
90	Темп процесса сжигания жира замедляется, поскольку в энергию перерабатываются в первую очередь углеводы

Окончание табл. 1

Содержание жидкости в продукте	Оказываемое действие
80	Еще большее замедление темпа сжигания жира. Клетки утрачивают свою активность, и им практически не нужны молекулы жира
70	Нужное количество энергии клетки получают преимущественно из глюкозы, содержащейся в крови. В результате она перестает поступать в мозг и питать нервы, что приводит к хронической усталости и резкому увеличению избыточного веса
60	Процесс сжигания жира полностью останавливается, поскольку отсутствует главное условие его протекания. В результате жировые отложения на ягодицах, бедрах и животе превращаются в нетронутые залежи

Таблица 2 поможет вам выбрать именно те компоненты, польза от которых будет максимальной.

Таблица 2

Содержание воды в некоторых овощах

Овощи, содержащие до 70% воды	Овощи, содержащие до 80% воды	Овощи, содержащие до 90% воды
Артишоки	Горох	Арбузы
Баклажаны	Лук	Дыни
Белокочанная капуста	Ревень	Кукуруза
Бобы	Свекла	Огурцы
Брокколи	Сельдерей	Паприка
Брюссельская капуста	Фенхель	Томаты
Кольраби	Хрен	Тыква
Краснокочанная капуста	Шпинат	Цуккини
Морковь		

Окончание табл. 2

Овощи, содержащие до 70% воды	Овощи, содержащие до 80% воды	Овощи, содержащие до 90% воды
Редис		
Спаржа		
Цветная капуста		
Чеснок		
Чечевица		

Сколько и какую воду пить

Диетологи рекомендуют в день выпивать 1,5–2 л воды. Но это при обычных нагрузках и при нормальной температуре окружающего воздуха.

В некоторых случаях количество потребляемой жидкости должно быть увеличено, а именно – при усиленном потоотделении, диарее, повышенной физической нагрузке, в жаркую погоду и при длительном пребывании в помещении с пониженной влажностью воздуха.

Норму потребляемой жидкости можно проверить по цвету собственной мочи. Если она практически бесцветна, значит, вы выпиваете нужное количество воды. Не пугайтесь, если во время одного мочеиспускания моча приобретет ярко выраженный желтый цвет. Это может быть связано с тем, что накануне вы съели салат из овощей, богатых каротином, например свекольный.

Само собой разумеется, что пить воду надо небольшими порциями в течение всего дня. Выпитые залпом пол-литра воды никакой пользы не принесут, а ввергнут организм в состояние стресса, который приведет к запуску нежелательных процессов.

Теперь несколько слов о том, что пить. Любимые нами черный чай и кофе, а также все алкогольные напитки не воспринимаются организмом как полноценные жидкости и быстро из него выводятся. Поэтому лучше всего заменить их травяными чаями и свежевыжатыми фруктовыми (без добавления сахара) и овощными (без добавления соли) соками.

Но идеальным напитком все-таки остается вода. Ее можно купить в магазине или налить из-под крана, но обязательно затем пропустить через качественный фильтр. Не рекомендуется пить дистиллированную воду, поскольку она лишена биологической активности.

Лучшие водопроводчики – натрий и калий

Ответственными за водный баланс внутри клеток выступают натрий и калий, причем первый удерживает воду, а второй, его антипод, выводит ее из организма. Знание этого механизма позволяет человеку самому регулировать данный процесс, который по своей сути представляет одну из главных составляющих другого процесса – сжигания жира.

Механизм насыщения клеток водой не так прост, как это может показаться на первый взгляд. А кажется, чего проще? Пей больше воды и ни о чем не думай. Но если ни о чем не думать, клетка может умереть от жажды, будучи со всех сторон буквально затопленной водой. Оказывается, вода не может самостоятельно проникать внутрь клетки или, наоборот, покидать ее и выходить наружу. Для этого ей нужны проводники, те самые натрий и калий, о которых было сказано выше. Только они способны перекачивать воду через два слоя защитной мембраны клетки туда и обратно.

Вместе с водой натрий поставляет клеткам питательные вещества, а калий, подобно хорошему дворнику, выметает клеточный «мусор» – шлаки, кислоты, холестерин. Теперь понятно, почему лучше не досолить пищу, чем пересолить ее. А по-хорошему с кухни надо вообще убрать соль (помните ее химический состав?), тем более что ее вполне можно заменить другими, безвредными, приправами, например перцем или хреном, и держать в холодильнике больше овощей и фруктов, богатых калием. Какие? Об этом речь пойдет ниже.

А пока остановимся подробнее на принципе действия натриево-калиевого «насоса». И для начала представим себе путь, который проделывают питательные вещества перед тем, как попасть внутрь клетки. Основной процесс их расщепления начинается в кишечнике, оттуда через слизистую оболочку они попадают в кровь, которая доставляет их в различные ткани организма. Затем через сеть капилляров они проникают в экстрацеллюлярную жидкость, окружающую клетки, и перекачиваются в них.

Находящиеся на внутренней оболочке клетки миниатюрные «насосы» через микроскопические поры выкачивают из нее натрий, что приводит к уменьшению концентрации этого вещества во внутриклеточной жидкости. Другие ионы натрия беспрепятственно проникают через два слоя защитной мембраны внутрь клетки. Таким образом происходит постоянный обмен жидкостями между наружным и внутренним пространством

клетки.

Для того чтобы этот круговорот не давал сбоев, необходимо большое количество калия. И тогда ионы этого вещества будут постоянно поступать в клетку, а натрий – вытесняться из нее в экстрацеллюлярную жидкость. Дефицит же калия приводит к снижению ритма работы «насосов» или к их полной остановке, в результате чего питание клетки нарушается, процесс обмена веществ замедляется, уменьшается количество потребляемой энергии, а следовательно, и сжигаемого жира.

Какие продукты полнят, а какие – стройнят

В обычной поваренной соли, без которой, как нам кажется, вся пища становится пресной и безвкусной, содержится 39 % натрия и 61 % хлора. Оба элемента, но особенно натрий, обладают способностью удерживать воду в организме.

Любое соленое блюдо приводит к высокой концентрации натрия в экстрацеллюлярной жидкости, которая, как вы помните, заполняет межклеточное пространство, и натрий начинает вытягивать из клетки необходимую для ее жизнедеятельности влагу. В результате клетка высыхает, происходящий в ней процесс обмена вещества замирает, и расщепление жира приостанавливается.

Более того, соль способствует созданию напряжения стенок кровеносных сосудов, что приводит к сужению последних. А это означает, что уменьшение притока крови к тканям ведет к нарушению их питания. 70 миллиардов клеток начинают страдать от дефицита воды, витаминов, микроэлементов, белка, углеводов и др. Процесс обмена веществ в них замедляется, для его осуществления клеткам требуется все меньше энергии, а следовательно, и топлива – жира или глюкозы.

Клетки человека, потребляющего большое количество поваренной соли, становятся ленивыми, да и сам человек со временем утрачивает свою активность, а его тело начинает обрастать жирком и все чаще провоцировать своего хозяина отказаться от прогулки на свежем воздухе в пользу лежания на диване перед экраном (пусть даже ставшего неинтересным) телевизора.

Антиподом натрия является калий, ионы которого, попадая внутрь клетки, несут с собой живительную влагу. На языке науки это явление называется осмосом. Ученые доказали, что во сколько раз повышается содержание калия в клетке, во столько же раз увеличивается в ней и содержание жидкости.

Для того чтобы обеспечить себя суточным запасом калия, достаточно на завтрак съесть один банан или какой-либо другой фрукт или овощ, богатый этим элементом. Но помните, что эти продукты не должны подвергаться термической обработке, в противном случае все ваши старания пройдут даром. На обед лучше всего съесть гарнир и отказаться от привычного мяса. Куда полезнее для организма картофель со шпинатом или яичница с сельдереем, чем гамбургер или та же яичница, но с жареной колбасой. Правильный обед, то есть тот, который обеспечивает организм калием, способен активизировать замедленный процесс

обмена веществ уже через полчаса.

Если между основными приемами пищи вы испытываете легкое чувство голода, то не мучайте себя и съешьте фрукты с высоким содержанием калия: абрикосы, персики, апельсины и пр.

А чтобы не ошибиться в выборе полезных овощей и фруктов, внимательно изучите таблицы 3 и 4, приведенные ниже. В них дается сравнительная характеристика этих продуктов с точки зрения содержания калия и натрия.

А что лучше, решите вы сами, ориентируясь на собственный вкус.

Для сравнения приведем таблицу 5, которая отражает содержание натрия и калия в продуктах, обычно употребляемых нами на завтрак в виде бутербродов.

При желании вы можете сами продолжить этот список и убедиться, что большинство из них представляют собой настоящие натриевые «бомбы», способные подорвать здоровье изнутри.

Таблица 3

Содержание калия и натрия в овощах

Овощи	Содержание калия (мг на 100 г)	Содержание натрия (мг на 100 г)
Артишоки	370	80
Бобы	1024	25
Брокколи	324	32
Грибы	322	3
Капуста белокочанная	140	11
Капуста цветная	358	14
Картофель	466	3
Кольраби	412	20
Лук	252	4
Морковь	312	35
Огурцы	156	2
Репа	362	66
Сельдерей	288	84

Окончание табл. 3

Овощи	Содержание калия (мг на 100 г)	Содержание натрия (мг на 100 г)
Спаржа	360	2
Томаты	214	9
Тыква	222	1
Фасоль зеленая	218	5
Шпинат	170	18

Таблица 4

Содержание калия и натрия во фруктах

Фрукты	Содержание калия (мг на 100 г)	Содержание натрия (мг на 100 г)
Абрикос	342	1
Авокадо	444	7
Ананас	124	1

Окончание табл. 4

Фрукты	Содержание калия (мг на 100 г)	Содержание натрия (мг на 100 г)
Апельсин	166	0
Арбуз	170	4
Банан	380	1
Виноград	214	2
Вишня	288	1
Грейпфрут	65	0
Инжир	201	1
Киви	234	4
Нектарин	166	0
Персик	160	0
Ревень	312	4
Слива	80	0
Финик	512	2
Яблоко	104	1

Таблица 5

Содержание калия и натрия в некоторых мясомолочных продуктах

Продукты	Содержание калия (мг на 100 г)	Содержание натрия (мг на 100 г)
Ветчина	206	610
Гамбургер	252	1134
Гауда	128	1082
Камамбер	216	1102
Колбаса жареная	322	1180
Рокфор	106	1910
Пармезан	108	1722
Салями	202	1092

Откройте для себя мир ароматов

Итак, мы выяснили, что соль вредна для организма. Убираем солонку из кухни или хотя бы задвигаем ее в самый дальний угол. Однако противный скептик, наш житейский опыт, сидящий внутри каждого из нас, сразу же забьет тревогу: ведь пища, приготовленная без соли, теряет свой вкус, становясь пресной, однообразной и практически несъедобной.

Но не торопитесь возвращать солонку на ее почетное место. Поставьте лучше на освободившуюся полочку баночки со специями и приправами. Откройте для себя мир ароматов и вкусовых оттенков.

Забудьте стандартный вкус соленой пищи и отправляйтесь в восхитительное путешествие еще не изведанных ощущений с базиликом, бедренцом, купырем, любистоком, майораном, мелиссой, мятой, орегано, полынью, розмарином, чабером, шалфеем, эстрагоном. Даже давние ваши знакомцы – зеленый лук, укроп, петрушка и хрен – подарят вам минуты блаженства, когда их истинные аромат и вкус заговорят во весь голос.

Приправы и специи – это не только вынужденная замена соли, но и один из полноценных элементов процесса похудения. Дело в том, что содержащиеся в них активные вещества (аллицин, алкалоиды, эфирные масла и др.) стимулируют кровообразование и поступление кислорода в клетки, препятствуют сгущению крови и улучшают ее циркуляцию. В результате клетки получают больше воды и питательных веществ, их активность возрастает, количество сжигаемого жира увеличивается.

Попробуйте сами создать ту гамму ароматов, которая подойдет больше всего к вашему образу, не бойтесь экспериментировать. Если в один и тот же сельдерейный суп всякий раз добавлять разную приправу, то диета превратится для вас в увлекательнейшее путешествие, которое разовьет ваш вкус, расширит границы привычного. Советуем вам начать с минимального набора ароматных специй, в который входят: анис, ваниль, гвоздика, имбирь, кардамон, карри, кориандр, корица, можжевельник, мускатный орех, тмин, фенхель, чили, шалфей, шафран, а также ваши старые добрые знакомые: горчица, лавровый лист, красный и черный перец.

Отдельно хочется сказать о луке, хрене и чесноке. Эти пряные растения издавна использовались в народной медицине как средства от вредных насекомых, бактерий, грибков, паразитов и других возбудителей болезней. Дело в том, что, попадая в желудок, они создают там кислую среду, неблагоприятную для

развития вредных для человека микроорганизмов. Мы рекомендуем добавлять их в пищу в свежем виде.

Самый главный парасимпатический отдел

Последние исследования в области цитологии привели ученых к интересным открытиям. Оказалось, что состояние покоя и расслабленности для человеческого организма не менее важно, чем белки, углеводы, витамины, макро-и микроэлементы и прочие полезные вещества, которые он получает с пищей.

Тому, кто намеревается вести решительную борьбу с лишним весом, надо в первую очередь проанализировать свой стиль жизни и, если он слишком суетлив и напряжен, резко поменять его на более спокойный. И это не праздный совет, а рекомендация, подкрепленная научными данными, которые упрямо свидетельствуют о том, что оптимальная доставка питательных и биологически активных веществ по разветвленной сети кровеносных сосудов к клеткам может осуществляться только в том случае, если организм полностью расслаблен и находится в состоянии покоя.

Внутри человеческого организма находится механизм, который, в зависимости от внешних обстоятельств, переключает его либо в состояние стресса, либо в состояние покоя. В результате происходят значительные изменения и начинают действовать разные отделы вегетативной нервной системы: в состоянии стресса – симпатический, в состоянии расслабления – парасимпатический.

Парасимпатический отдел играет главную роль в процессе высвобождения молекул жира. Поэтому худеть лучше всего на отдыхе или хотя бы отрешившись от основной массы своих проблем. Особое внимание следует уделить сну. Если вы страдаете бессонницей или так увлечены делом, что количество часов, отведенных на сон, свели к минимуму, не ждите быстрых результатов ни от какой диеты. До тех пор, пока вы не будете спать восемь, а лучше девять часов ночью, лишние килограммы будут упорно стоять на месте и сводить на нет предпринимаемые усилия. Расслабление и покой не только в ночные, но и в дневные часы – необходимое условие для нормального процесса похудения.

Если дневной сон – большая проблема, то можно приучить себя расслабляться на короткое время. Для этого достаточно закрыть глаза всего на несколько минут (15–20), забыть обо всех текущих делах, о проблемах и полностью расслабиться: представить себя в лесу, на берегу небольшой реки или на морском побережье. На первых порах сделать это будет непросто, но не отчаивайтесь – таскать на себе лишние 10–15 килограммов,

причем без передышки, куда сложнее. А польза от короткого отдыха огромна: вы активизируете обменный процесс, снимаете умственное и физическое напряжение, повышаете работоспособность и просто хорошеете на глазах.

Для того чтобы не было проблем со сном, за ужином лучше всего отказаться от мясных или рыбных блюд, богатых белком, и отдать предпочтение углеводам. Новые методики в области диетологии рекомендуют съедать вечером вкусное мучное блюдо (конечно, в разумных пределах), которое нормализует сон и готовит организм к новому образу питания. Идеальными блюдами «на ночь» считаются: молочная рисовая каша, манная каша, пончик с повидлом, блинчики с сахаром, фруктовая запеканка и пр.

Через полчаса после вкусного ужина поджелудочная железа начинает усиленно вырабатывать инсулин, который, попадая в кровь, расширяет сосуды. Ток крови по ним ускоряется, а значит, увеличивается поступление глюкозы (мельчайших единиц углеводов) в клетки. Внутренний переключатель срабатывает, и организм из состояния бодрствования переходит в состояние сна.

Примерно через час после наступления сна гипофиз (маленькая железа внутренней секреции) выбрасывает большое количество соматотропных гормонов, или гормонов роста, которые высвобождают триглицериды (молекулы жира) из жировых клеток, служащие энергетическим сырьем для других клеток. Именно благодаря гормону роста дети утром просыпаются полными сил и энергии.

Итак, перед тем как приступить к борьбе за осиную талию, нужно нормализовать ночной сон и научиться время от времени расслабляться днем, чтобы подстегивать процесс обмена веществ, а следовательно, сжигание жира.

Ни капли спиртного, ни одной сигаретной затяжки

Ни для кого не секрет, что любой алкогольный напиток, начиная с пива и заканчивая коньяком или водкой, является высококалорийным продуктом, способным свести на нет все ваши старания по борьбе с излишним весом. Но не только из-за этого алкоголь категорически исключается из абсолютного большинства диет. Дело в том, что сразу же после попадания в организм хотя бы одной капли спиртного кровеносные сосуды сужаются, чтобы воспрепятствовать проникновению яда.

То же самое происходит и при курении. Организм пытается защитить себя от множества вредных веществ, содержащихся в дыме (смолы, никотин, углекислый газ), опять-таки сужением сосудов. В результате поступление воды и питательных веществ в клетки резко снижается, что приводит к нарушению обмена веществ, а значит, к замедлению процесса высвобождения жировых молекул.

Победи себя

Человек, большую часть своего времени проводящий за компьютером или лежа на диване, рано или поздно утрачивает свою стройность, которая из вертикали постепенно сползает в горизонталь. Поэтому, если вы решили изменить свою внешность, измените сначала и на веки веков свой образ жизни. Движение должно стать атрибутом вашего нового существования.

Конечно, идеально было бы записаться в фитнес-клуб и под руководством тренеров-профессионалов исправлять нажитые шероховатости своей фигуры, или купить абонемент в бассейн – вода замечательно стимулирует обменные процессы, или просто походить в клуб любителей бега.

Но если это в силу каких-либо причин невозможно, не сетуйте на жизнь, так как первоклассный тренажер у вас всегда под рукой, в любое время и самое главное – даром. Это обыкновенная лестница в вашем доме или на работе.

Блага цивилизации облегчили нашу жизнь и прибавили нам лишние килограммы.

Если в доме есть лифт, мы безоговорочно выбираем его вместо того, чтобы попытаться добраться до своей квартиры по лестнице, хотя это прекрасная тренировка не только для мышц ног, но и для главной мышцы нашего организма – сердечной. К тому же при этом стимулируется обмен веществ, а значит, активизируется сжигание жира. Поэтому – вверх по лестнице только пешком, можно через две ступеньки, можно вприпрыжку, можно медленно, постепенно увеличивая скорость. Небольшая одышка, испарина, боль в мышцах на первых порах – это нормальный процесс, свидетельствующий о том, что перестройка организма началась, ваше тело привыкает к нагрузкам и готовит себя к новой жизни. Чтобы убедить вас в пользе бесплатного тренажера, приведем сравнительную таблицу 6, отражающую затраты энергии за один час физических нагрузок.

Если лестницы нет ни дома, ни на работе, ходите пешком, лучше в горку и скорым шагом. Встаньте на полчаса раньше и откажитесь от привычной «маршрутки».

Пройдитесь в быстром темпе до своей работы, почувствуйте радость движения, которая разливается по всему телу, и испытайте гордость за себя. Ведь отказ от привычного – это всегда победа, пусть маленькая и незаметная для других, но победа.

Таблица 6

Энергетические затраты при различных видах

физической нагрузки

Вид физической нагрузки	Количество затрачиваемой энергии (кал.)
Аэробика	420
Баскетбол	333
Бег	550–580
Боулинг	250
Велоспорт	250–450
Верховая езда	200
Коньки	200
Лыжи	500
Плавание	250–400
Подъем вверх по лестнице	700
Прыжки через скакалку	420
Уборка квартиры	85
Работы в саду	120
Спортивная ходьба	480
Танцы	120–250
Теннис	400

О пользе ежедневных математических расчетов

Если вы, выполнив все наши советы, добились желаемого результата и перешли на употребление исключительно полезной для здоровья пищи, то теперь вам надо научиться правильно определять ее количество. Ведь любое переедание, как любое излишество, грозит серьезными потерями и крушением надежд.

Для начала повторим пройденное и вспомним, что калорийность – это количество энергии, полученной человеком в результате поглощения того или иного продукта.

Норма потребляемых калорий зависит от многих факторов, определяющими среди которых являются конституция, род занятий, уровень физической активности, пол, возраст и климат, в котором человек обитает (холодный или жаркий).

Пища – основной поставщик энергетического сырья для организма – имеет определенную энергетическую ценность, которую можно измерить, например, в килокалориях или джоулях. Вот почему по-другому энергетическая ценность пищевых продуктов называется калорийностью. Биохимики и диетологи уже давно рассчитали калорийность и состав практически всех продуктов питания. Покупая тот или иной продукт в магазине, вы легко можете определить его энергетическую ценность и состав по данным, имеющимся на упаковке каждого из них. Эту важную информацию в дальнейшем можно использовать для подсчета своего суточного рациона, то есть количества необходимой энергии.

Без подобных математических расчетов не обойтись, ведь нормальный вес можно поддерживать только при условии энергетического равновесия, при котором калорийность дневного рациона должна соответствовать суточным энергетическим затратам организма.

Другими словами, есть надо ровно столько, чтобы без труда выполнять возложенную на нас работу.

И не больше. В противном случае ежедневное нарушение этого правила в сторону большего потребления пищи неизбежно приведет к появлению избыточного веса, а в дальнейшем и к ожирению.

Подсчитать примерное количество нужной вам энергии можно с помощью таблицы 7, которую мы приводим в этом разделе, а энергетическую ценность основных продуктов питания вы найдете в приложении, опубликованном в конце книги.

Для облегчения задачи приведем таблицу 8, по которой вы сможете определить примерную суточную норму потребляемой энергии в зависимости от вашего возраста и рода занятий.

Таблица 7

Суточные затраты энергии в зависимости от вида физической нагрузки

Вид деятельности	Энергетические затраты в час на 1 кг веса тела (ккал)	Энергетические затраты в час для человека весом 60 кг (ккал)
Сон	0,83	49,8
Отдых лежа (без сна)	1,1	66
Прием пищи сидя	1,4	84
Чтение вслух	1,5	90

Продолжение табл. 7

Вид деятельности	Энергетические затраты в час на 1 кг веса тела (ккал)	Энергетические затраты в час для человека весом 60 кг (ккал)
Письмо сидя	1,7	102
Беседа стоя	3,15	89
Печатание на машинке (ПК)	2,0	120
Вытирание пыли	2,5	148
Глаженье белья	1,9	114
Подметание пола	2,4	145
Мытье посуды	2,1	126
Мытье пола	3,3	198
Работа на садовом участке	2,5–2,7	150–342
Ходьба по ровной дороге (4,2 км в час)	3,2	192
Ходьба по ровной дороге (6 км в час)	4,5	270

Продолжение табл. 7

Вид деятельности	Энергетические затраты в час на 1 кг веса тела (ккал)	Энергетические затраты в час для человека весом 60 кг (ккал)
Ходьба по ровной дороге (8 км в час)	10	600
Ходьба в гору при небольшом подъеме со скоростью 2 км в час	6,4	384
Бег трусцой по ровной дороге	6	360
Бег со скоростью 9 км в час	9	540
Бег со скоростью 12 км в час	12	720
Бег со скоростью 15 км в час	16	960
Ходьба на лыжах (12 км в час)	12	720

Окончание табл. 7

Вид деятельности	Энергетические затраты в час на 1 кг веса тела (ккал)	Энергетические затраты в час для человека весом 60 кг (ккал)
Гимнастические вольные упражнения	4,2–14,0	252–840
Борьба	11–16	660–960
Гребля (50–80 м/мин)	2,5–6,0	150–360
Верховая езда	4,0–7,7	240–462
Езда на велосипеде	3,5–9,0	210–540
Езда на автомашине	1,6	96
Вождение автомашины	2,2	132
Катание на коньках	3,0–10,0	180–600
Плавание со скоростью 10 м/мин	3,0	180
Плавание со скоростью 50 м/мин	10	600

Таблица 8

Энергетические затраты в зависимости от возраста и рода занятий

Группа	Количество затрачиваемой энергии (ккал)
Подростки в возрасте 11–13 лет	2500–2700
Подростки в возрасте 14–17 лет	Девушки 2750 ккал Юноши 3150 ккал
Люди в возрасте 18–40 лет, работа которых не требует существенных физических усилий (работники умственного труда; служащие, работающие сидя; работники пультов управления, диспетчеры; врачи и др.)	Женщины 2400–2850 ккал Мужчины 2800–3300 ккал
Люди в возрасте 18–40 лет, работа которых не требует существенных физических усилий (работники механизированного труда; работники сферы обслуживания, связи, радиоэлектронной промышленности; продавцы; медицинские сестры, санитарки; студенты)	Женщины 2550–3000 ккал Мужчины 3000–3500 ккал

Окончание табл. 8

Группа	Количество затрачиваемой энергии (ккал)
Работники механизированного труда и сферы обслуживания (в возрасте 18–40 лет), труд которых связан со значительными физическими усилиями (станочники; водители)	Женщины 2700–3600 ккал Мужчины 3200–3700 ккал
Работники механизированного труда (в возрасте 18–40 лет), труд которых предполагает значительные или большие физические усилия (водители грузовых автомашин; строители; горнорабочие, шахтеры)	Женщины 3150–3600 ккал Мужчины 3700–4200 ккал
Люди в возрасте 18–40 лет, энергозатраты которых являются большими (землекопы, грузчики, лесорубы, спортсмены в период тренировок и соревнований)	Женщины 3500–4000 ккал Мужчины 4500–5000 ккал

25 советов

Диета, за которой обязательно следует переход на новый образ питания, – дело трудное, и доказательство тому – обилие людей на улице с далеко не идеальными фигурами. Вот почему в этой главе мы предлагаем вам несколько советов, которые помогут перенести ее тяготы и довести до конца начатое дело.

1. Не теряйте самообладания, если успех придет не сразу. Наберитесь терпения и строго следуйте намеченному плану. Отговорки типа «У меня это наследственное» или «Я никогда не смогу съесть такое количество сельдерея» должны быть забыты. Лозунгом вашей новой жизни должна стать фраза: «У меня все получится».

Возможно, вам будет интересно знать, что сельдерей со времен мадам де Помпадур был незаменимым атрибутом наслаждения. Искусная фаворитка Людовика XV перед каждым посещением своего монаршего возлюбленного выпивала по чашке шоколада с сельдереем и амброй. Видимо, поэтому она до последних дней своей жизни оставалась любимой и желанной, несмотря на нескончаемые козни многочисленных злопыхателей. А не менее известный своими любовными похождениями Джованни Джакомо Казанова, который обладал неистощимым мужским обаянием и силой, в качестве эротического стимулятора использовал тот же сельдерей, но в отличие от французской куртизанки он предпочитал его a la naturelle, без каких-либо ароматических и вкусовых добавок. Кстати, и в наше время ни один фестиваль афродизиаков не обходится без сельдерейных салатиков и соков, которые в большом количестве потребляются его участниками. Поэтому, съедая очередную порцию сельдерейного супа, успокаивайте себя мыслью, что вы не только теряете ненавистные килограммы, но и становитесь более страстной и ненасытной любовницей.

2. Острее почувствовать свои лишние килограммы и прибавить себе желания избавиться от них поможет новый тесный купальник или узкая юбка.

3. Вникните в суть диеты, изучите процессы, которые должны происходить внутри вас, и не ставьте перед собой нереальные цели.

4. Повесьте на дверке холодильника записку, содержание которой отпугнет вас при попытке несанкционированного проникновения в его недра. В записке можно, например, написать количество калорий в когда-то любимых вами продуктах или нелицеприятное обращение к самой себе, типа «Если ты в

восторге от обращения «мой бегемотик» или «моя свинка», то лишние килограммы тебе, конечно, не повредят. Но ведь есть и другие. «Мой ангел», например…». Самым радикальным и действенным способом является фотография в купальнике, причем чем хуже будет этот шедевр фотографического искусства, тем лучше. Но это – для экстремалов-одиночек.

5. Не набивайте холодильник продуктами впрок. Тогда и лишнего не съедите (чтобы не пропали), и соблазна полакомиться чем-нибудь вкусненьким не будет.

6. Отправляясь за покупками, поешьте и возьмите с собой ограниченное количество денег – только то, которое вы планируете потратить на необходимые продукты.

7. Для сервировки стола используйте только маленькие тарелочки, которые создают иллюзию полной чаши.

8. Заправляйте салаты не привычным растительным маслом, а соевым соусом, лимонным соком, хреном и т. д. – так вы значительно снизите их калорийность.

9. Не злоупотребляйте острыми блюдами. Они, безусловно, ускоряют обмен веществ, но при этом являются прекрасным средством для возбуждения аппетита. Помочь вам справиться с данной проблемой может тот же сельдерей. Во Франции, Испании и США семена чудо-растения широко используют для приготовления сельдерейной соли. Для этого их перетирают в порошок и смешивают в равных пропорциях с обычной поваренной солью. Такая приправа придает блюдам невероятно изысканный аромат и превращает даже самый обычный прием пищи в наслаждение.

10. Если вы не можете обойтись без сливочного масла (бывает и такое), добавьте в него низкокалорийные наполнители: яйца, укроп, петрушку, рыбные консервы, морковь, грибы и т. д. Бутерброд с таким маслом на завтрак будет гораздо вкуснее и полезнее обычного.

11. Если на первых порах вам трудно обходиться без хлеба, то насушите себе сухариков, причем чем меньше они будут, тем лучше.

12. Если отказ от сладкого для вас смерти подобен, то замените сахар медом и время от времени балуйте себя мармеладом.

13. Кофе и зеленый чай снижают аппетит и стимулируют процессы обмена веществ, поэтому не отказывайте себе в чашечке того или другого напитка на завтрак или в конце ужина.

14. Воду пейте либо со льдом, либо подкисленную (лимонным соком). Кислый вкус притупляет аппетит и активизирует обмен веществ, а дополнительная энергия для

согревания льда ускорит сжигание жира.

15. За столом тщательно пережевывайте пищу, не торопитесь, наслаждайтесь ее вкусом, цветом и запахом. Исключите все посторонние факторы, которые мешают трапезе (телевизор, компьютер, книгу и т. п.).

16. Если во рту появился неприятный запах и вы связываете его с последствиями диеты, почистите зубы и медленно, не торопясь, пожуйте зелень петрушки.

17. Перед тем как отправиться спать после напряженного рабочего дня и скудного ужина, выпейте чашку травяного чая с медом, йогурт или обезжиренный кефир. Спать будете как младенец.

18. Купите лампу для ароматических масел и зажигайте ее при несвоевременных приступах голода.

19. Если очень хочется есть, пожуйте жевательную резинку или послушайте хорошую музыку. Как ни странно, но муки голода станут значительно слабее.

20. При возникшем желании перекусить лягте, расслабьтесь или примите ванну. Скорее всего, это ваша уходящая привычка к перекусам, а не реальное чувство голода.

21. Ежедневно обливайтесь холодной водой или несколько минут стойте под контрастным душем.

22. Солнце активизирует процессы метаболизма, поэтому не прячьтесь от него и чаще посещайте солярий.

23. Если есть возможность, купите себе тренажер или хотя бы массажер и используйте их при каждом удобном случае.

24. Ведите активный образ жизни, больше бывайте на природе, в спортзале или на стадионе, ходите пешком, радуйтесь жизни и не загружайте своими проблемами окружающих вас людей.

25. В вашей жизни должно обязательно появиться увлечение: делом или человеком – неважно. Но оно должно полностью поглотить ваше свободное время.

Ешьте и худейте

Супы для похудения

Суп для похудения можно готовить как на воде, так и на овощном бульоне. Само собой разумеется, что второй вариант привлекательнее, поскольку блюдо, получаемое в этом случае, содержит большее количество питательных веществ и обладает более богатым вкусом и ароматом. Поэтому в начале этого раздела книги мы дадим один из самых распространенных рецептов приготовления овощного бульона. Но перед этим одно небольшое замечание: бульон лучше всего варить в большом количестве и хранить его в холодильнике, а суп готовить по мере необходимости небольшими порциями, чтобы он всегда был свежим.

Так вот, для того чтобы получить 3 л овощного бульона, необходимо 0,5 кг моркови, 0,5 кг репчатого лука, 0,5 крупного корня сельдерея, 1 репа среднего размера, набор ароматных трав (петрушка, укроп, тимьян, лавровый лист и т. д. – в зависимости от личных вкусовых пристрастий), несколько горошин черного перца и соль по вкусу.

Налить в кастрюлю 3,5 л воды (пол-литра выкипят в процессе приготовления), довести до кипения и опустить в нее нарезанные крупными ломтиками овощи, а также травы, соль и перец, довести до кипения и варить на медленном огне 2,5–3 часа. По истечении этого срока объем компонентов должен уменьшиться приблизительно втрое. Признаком готовности бульона служит появление приятного пряного аромата.

Готовый бульон процедить, остудить и поставить в холодильник.

«Осенний»

Этот суп можно с успехом назвать и «Дачный», поскольку все его компоненты – это привычные обитатели наших загородных владений. Для его приготовления надо взять 1 средний клубень сельдерея, 3 средние моркови, 1 небольшой кочан капусты, 500 г стручковой фасоли (за неимением свежей можно взять замороженную), 2 крупные луковицы, 2 сладких перца, 4 томата, 2 столовые ложки томатной пасты.

Клубень сельдерея натереть на терке, а капусту, фасоль и перец нарезать мелкой соломкой. Подготовленные таким образом

овощи опустить в кипящую воду. Пока они варятся, натереть на терке морковь, мелко нарезать лук и помидоры. Эту порцию овощей обжарить на сковороде в очень небольшом количестве растительного масла (лучше оливкового), добавив томатную пасту. Когда овощи в кастрюле будут почти готовы, положить зажарку и лавровый лист. Довести суп до кипения и доварить на медленном огне.

Перед подачей на стол добавить в тарелку зелень и нежирную сметану. А вот от соли стоит воздержаться, тогда эффект от супа будет более заметным.

«Острый»

Хотя супы для похудения не должны быть острыми, поскольку любая приправа возбуждает аппетит, а следовательно, вынуждает человека потреблять большее количество пищи, в данном случае можно позволить себе некоторое отступление от правил, ведь «большим количеством пищи» будет тот же суп, и ничего больше.

Итак, для приготовления этого супа необходимо взять пучок сельдерея, 6 головок репчатого лука, столько же томатов (свежих или консервированных, что будет под рукой), 2 зеленых сладких перца, 1 кубик овощного бульона, низкокалорийный острый соус, соль и черный молотый перец по вкусу.

Все овощи нарезать мелкими кубиками или соломкой, сложить в кастрюлю и залить водой. Поставить на огонь и, как только вода закипит, добавить овощной кубик, небольшое количество соли, черного молотого перца и острого соуса.

Кипятить на сильном огне в течение 10 минут, затем огонь убавить и доварить суп.

«Приворотный»

Соблюдая сельдерейную диету, не стоит ни на минуту забывать о своем главном предназначении на Земле – быть женщиной, со всеми вытекающими отсюда последствиями. Некоторые представительницы слабого пола с таким усердием начинают исправлять дефекты своей фигуры, что на время словно выключаются из жизни, сосредоточившись исключительно на своих проблемах. «Мне это нельзя!» – выкрикивают они то и дело при виде того или иного продукта. Постоянное чувство голода делает их раздражительными и нетерпимыми к близким.

Милые женщины! Остановитесь в своем порыве. Пусть ваша

жизнь течет по обычному руслу, даже если для этого придется приложить чуть больше усилий. Пусть те превращения, которые происходят с вами, станут сюрпризом для окружающих. Не посвящайте их в свои маленькие секреты.

И еще одно – самое главное: любящий человек, ради которого в конечном итоге вы решили изменить свою внешность, должен по-прежнему оставаться центром вашей вселенной и получать на завтрак утреннюю улыбку, на обед – ласковую заботу, а на ужин – многообещающий взгляд. И не надо ограничивать его в еде, ведь это вы набрали лишние килограммы, которые мешают вам жить, а не он.

Так вот, для того чтобы не так скучно и тоскливо было соблюдать сельдерейную диету в одиночестве, приготовьте в последний день особенный суп – «приворотный», основу которого составляют растения-афродизиаки, разжигающие страсть и сексуальное влечение, и съешьте его вдвоем с любимым за ужином.

Кто знает, может быть, это положит начало новой традиции в истории ваших отношений.

Для приготовления супа потребуется: 1 корень сельдерея среднего размера, 0,5 кг щавеля, 1 корень петрушки, 1 небольшой пучок розмарина, 1 маленький пучок базилика, 4 стакана овощного бульона, 2 столовые ложки оливкового масла, 2 столовые ложки маложирного йогурта, 1 столовая ложка мисо, 1 чайная ложка красного молотого перца, 0,5 чайной ложки сахара, черный молотый перец и соль по вкусу.

Самым экзотическим продуктом из всех вышеперечисленных, безусловно, является мисо. Это не афродизиак и не растение. Купить его достаточно сложно, но кто сказал, что приворотное дело – простое. А чтобы определить места обитания этого загадочного мисо, обратимся к его определению.

Итак, это перебродившая паста, приготовленная из соевых бобов, чаще всего с добавлением ячменя, темного или светлого риса. Существует масса вариаций этой экзотической пасты: от белой до красной, от сладковатой до очень соленой и от хрустящей до однородной. Догадались?

Нечто перебродившее, различного цвета, разной консистенции, с обязательным добавлением сои и риса? Правильно, такой продукт можно купить только в китайских магазинах.

Розмарин обладает пряным горьковато-камфарным ароматом и мощным тонизирующим эффектом. Не зря в Древнем Риме студенты надевали венки из этого растения для концентрации внимания во время занятий. Розмарин поднимает настроение (а

оно у вас в последние дни диеты не на высоте), обостряет чувства и возбуждает интерес к жизни. Практически такими же свойствами обладает и базилик с терпким горьковато-пряным запахом. Это ярко выраженные афродизиаки, как, впрочем, и сельдерей с петрушкой.

Чтобы ужин удался и полностью оправдал свое название, в процессе его приготовления необходимо сосредоточиться на образе любимого человека и мысленно нарисовать картину, отражающую ваши надежды на романтический вечер.

После того как мысли получили заданный вектор, руки приступают к приготовлению заветного блюда. Сначала надо взять щавель, базилик, петрушку и розмарин, тщательно их промыть, очистить корень петрушки от кожицы, все мелко нарезать, залить небольшим количеством воды, поставить на огонь и довести до кипения. Тотчас же снять кастрюлю с плиты и дать настояться ее содержимому в течение 5 минут под плотно закрытой крышкой. После этого воду слить.

Налить в другую кастрюлю овощной бульон, подогреть, добавить в него щавель, базилик, розмарин, петрушку, красный перец, соль, сахар и мисо и оставить на медленном огне на несколько минут. Корень сельдерея промыть, очистить от кожицы, нарезать соломкой и слегка обжарить в оливковом масле.

Перед подачей на стол положите в суп сельдерей, добавьте йогурт и черный перец.

«Ленивый»

Почему у этого супа такое название? Да потому что для его приготовления можно воспользоваться замороженными овощами, которые в большом ассортименте продаются в наших магазинах в любое время года. Итак, заходим в магазин и берем то, что там есть из замороженных овощей: само собой разумеется, сельдерей (лучше корневой), морковь, стручковую фасоль, зеленый горошек, можно даже картофель.

Придя домой, ставим кастрюлю с водой на огонь и, как только она закипит, бросаем в нее купленные в магазине овощи.

Количество можно варьировать в зависимости от вкусовых пристрастий и числа желающих приобщиться к легкой и непритязательной пище. Пока овощи варятся, рядом с кастрюлей ставим на огонь сковороду и наливаем на нее небольшое количество оливкового масла. Режем лук и быстро обжариваем его. Готовую поджарку кладем в суп за 5 минут до готовности. А для того чтобы блюдо выглядело не слишком банально, можно

добавить 2 дольки лимона. Пикантность супу обеспечена. Подавать его лучше всего с нежирной сметаной. Но во имя стройной талии ею можно пожертвовать, впрочем, как и солью.

«Альпийская баллада»

Такое красивое название в некоторой степени компенсирует простоту приготовления и скромный набор продуктов, который требуется для этого супа. Хотя, если присмотреться, этот самый набор может создать вокруг блюда определенную романтическую ауру.

Итак, судите сами: 200 г савойской капусты, 200 г шампиньонов, 200 г натертого корня сельдерея, 1 крупная головка репчатого лука, 2 столовые ложки оливкового масла, по 1 столовой ложке мелко нарезанной зелени петрушки и укропа, соль по вкусу.

Чувствуете, как веет альпийский ветерок на горных склонах одной из старейших областей Франции – Савойи, знаменитой своими живописными пейзажами и целебным воздухом. Картину дополняют шампиньоны, возможно, не именно они, а их название, ведь так (champignon) во Франции называют все без исключения грибы, независимо от их родовой или видовой принадлежности.

Оливковое масло – это уже другая сторона Альп, но такая же величественная и не менее живописная. Вот так, немного воображения – и мы готовим уже не обычный капустный (сельдерейный) суп, а блюдо, способное перенести нас в далекие страны и расширить наш кругозор.

Вызвав в воображении альпийский пейзаж, можно приступить к приготовлению супа.

Налить в кастрюлю воды и довести до кипения, опустить в нее натертый на терке корень сельдерея, снова довести до кипения и варить на медленном огне 10–12 минут. В это время обжарить в масле нарезанные тонкими пластинками шампиньоны, а на отдельной сковороде – полукольца лука.

Готовые овощи смешать, добавить в них небольшое количество воды, довести до кипения и вылить полученную смесь в кастрюлю с сельдереем. Туда же добавить нашинкованную капусту, соль, довести до кипения и варить на медленном огне до готовности. Перед подачей на стол посыпать суп измельченной зеленью.

«Синьор Помидор»

Безусловно, главным компонентом этого супа является сельдерей, но жизнеутверждающий цвет ему в этом блюде придают румяные крепкие томаты, только что сорванные с грядки и пахнущие солнцем. Никогда не забывайте о том, что процесс приготовления пищи требует от вас большой ответственности, ведь только блюдо, приготовленное с хорошим настроением, добрыми мыслями и заботой о человеке, которому оно предназначено, приносит пользу и выполняет возложенную на него задачу. Поэтому выбирайте только лучшие продукты, которые бы радовали вас своим видом, вкусом и запахом, думайте о чем-либо приятном, включите любимую музыку, словом, сделайте все, чтобы процесс приготовления пищи превратился в магический ритуал.

Приняв во внимание все вышесказанное, подготовьте следующие продукты: 1 крупный корень сельдерея, 5 томатов среднего размера, 1 морковь, 1 головку репчатого лука, 2 столовые ложки оливкового масла, 2 столовые ложки мелко нарезанной зелени петрушки и укропа, соль по вкусу.

Очищенный от кожицы и вымытый под проточной водой корень сельдерея режем на мелкие кубики, кладем на сковороду, заливаем небольшим количеством воды и тушим на медленном огне, пока он не станет мягким. Лук и морковь тоже мелко шинкуем и обжариваем в масле.

Налюбовавшись вдоволь замечательным видом томатов, режем их на две части и протираем через сито. Само собой разумеется, что для такой процедуры лучше всего подойдут спелые и сочные плоды.

Наливаем в кастрюлю 1,5 л кипятка или овощного бульона (если таковой имеется) и запускаем в него подготовленные овощи, солим, доводим до кипения и варим в течение 3–5 минут.

Затем снимаем кастрюлю с огня, заправляем суп зеленью, вновь закрываем крышкой и даем настояться 10–15 минут. Уверяем вас, что вкус, аромат и даже внешний вид этого супа доставят вам не одну минуту истинного наслаждения.

«Утренняя свежесть»

Желание похудеть приходит к нам независимо от времени года, но чаще всего весной и летом, когда мы примеряем летние туалеты, более открытые и обтягивающие.

Хорошо, если за долгую зиму на талии не прибавилось лишних сантиметров и прошлогодние наряды сидят так же идеально, как и прежде. Хуже, когда ваш двойник в зеркале прилагает усилия, чтобы застегнуть молнию на юбке или

бесстрастно демонстрирует вам безобразные выпуклости там, где когда-то были изящные и соблазнительные изгибы.

Еще больший страх вызывает примерка купальника, вот почему делать это лучше заранее, не дожидаясь начала купального сезона, чтобы успеть ликвидировать последствия долгих зимних чаепитий с тортиками, пирожными, пирожками, клубничным вареньем и прочими излишествами.

Безусловно, лето – лучшее время для борьбы с лишними сантиметрами и килограммами.

Здесь на помощь приходит и извечное желание женщины быть красивой, и масса свежих овощей и фруктов, главных составляющих подавляющего большинства диет. Но как быть с летней жарой, которая подавляет всякое активное сопротивление, расслабляя волю и заставляя мысли вернуться в привычное для них русло? Выход один – холодные тонизирующие супы.

Вот рецепт одного из них. Вам понадобится: 1 корень сельдерея, 1 пучок щавеля, 1 головка репчатого лука, 4 томата, 0,5 л овощного бульона, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 столовая ложка измельченного свежего эстрагона, соль и перец по вкусу.

Корень сельдерея очистить, промыть и нарезать мелкими кубиками. Такими же мелкими кубиками нарезать томаты и лук.

Овощи смешать, залить небольшим количеством бульона и тушить на медленном огне, пока они не станут мягкими. Затем долить оставшийся бульон, довести его до кипения, добавить измельченный щавель и варить на медленном огне 10 минут. Суп остудить, с помощью миксера сделать из него пюре, посолить, поперчить, заправить лимонным соком и мелко нарезанным эстрагоном, закрыть крышкой и поставить в холодильник.

Через два часа суп можно подавать на стол. Если исходящей от блюда свежести вам покажется недостаточно, добавьте в тарелку кубик льда.

Супы из сельдерея на каждый день

Мы уверены, что за время диеты вы успеете полюбить сельдерейные супы и они прочно займут место в вашем повседневном меню.

Вот почему ниже будут предложены еще несколько рецептов сельдерейных супов на каждый день и на все случаи жизни.

«Сытный»

Для приготовления этого поистине питательного и в то же

время чрезвычайно легкого в приготовлении супа вам понадобится: 2 л мясного бульона, 300 г корней сельдерея, 2 яичных желтка, 2 столовые ложки муки и такое же количество сливочного масла, 4 столовые ложки сметаны, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Процесс приготовления начинается с обработки сельдерея.

Корни необходимо тщательно промыть, очистить от кожицы, натереть на терке и обжарить в масле. Когда сельдерей будет почти готов, добавить муку и небольшое количество бульона. Затем получившуюся густую массу переложить в кастрюлю и развести оставшимся бульоном, который предварительно надо довести до кипения. Суп посолить и варить 15 минут, после чего добавить в него яичные желтки, сметану и мелко нарезанную зелень.

А для того, чтобы суп оправдал свое название, есть его лучше всего с гренками.

«Французский»

Этот суп назван так потому, что в число его ингредиентов входит белое вино. А как известно, именно во Франции существует богатая традиция использования вин в приготовлении самых различных блюд, в том числе и супов.

Для приготовления супа нам потребуется всего 0,5 стакана белого вина, остальные 0,5 стакана можно выпить за столом за здоровье, поскольку сельдерейные супы не только вкусны и ароматны, но и чрезвычайно полезны.

Кроме того, нам, конечно же, понадобится сельдерей. На этот раз черешковый, в количестве 600–700 г. Далее: 1 головка репчатого лука, 1 средней величины морковь, 1 пачка несладкого творога, 0,5 л овощного бульона, 0,5 стакана 33 %-ных сливок, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 чайная ложка крахмала, небольшое количество тертого мускатного ореха, молотого кайенского перца и сахарного песка. По вкусу добавляются соль и черный молотый перец. Для украшения супа понадобится зелень.

Первый этап приготовления этого супа прост и банален. Надо взять сельдерей, тщательно промыть его под проточной водой и, отложив один черешок в сторону, мелко нашинковать. Отложенный черешок – это то ружье на сцене, которое обязательно выстрелит, поэтому на время забудем о нем и продолжим. Очистить лук, нарезать его мелкими кубиками и быстро обжарить в хорошо разогретой кастрюле (не сковороде) в сливочном масле. За несколько минут до готовности добавить к нему нарезанный сельдерей. Когда последний зарумянится, влить

в кастрюлю вино и бульон, но не весь. 100 мл бульона надо оставить, они, как и отложенный черешок сельдерея, тоже сыграют свою роль, но позже. Довести почти готовый суп до кипения и варить на медленном огне 15 минут.

Если вы думаете, что по прошествии указанного времени суп будет готов, то ошибаетесь. У нас ведь осталась неиспользованной добрая половина перечисленных вначале продуктов. Поэтому берем миксер и из остывшего супа делаем пюре. Добавляем в него сливки, творог, а также крахмал, разведенный в небольшом количестве холодной воды, вновь ставим кастрюлю с супом (или с пюре?) на огонь и доводим до кипения. Снимаем с огня и заправляем суп черным и кайенским перцем, мускатным орехом, сахаром и солью.

И это еще не все. Вы не забыли про черешок сельдерея и остатки бульона, не говоря уже про целую морковь? Наконец-то настал их черед. Морковь вымыть, очистить и мелко нарезать, с сельдереем поступить точно так же. Залить овощи оставшимся бульоном и отварить. Затем достать их шумовкой и вместе со свежей зеленью украсить ими суп при подаче на стол.

Внимательные читатели заметили, что этот суп отличается от большинства сельдерейных супов более сложным процессом приготовления. Но на то он и французский.

Французы знают, что тонкий и изысканный вкус, как и аромат их известных на весь мир духов, рождается из сочетания многих компонентов, с которыми умелый кулинар или парфюмер творит маленькое чудо. А чудо живет вне времени и пространства, диктуя свои правила и подчиняясь своим собственным законам.

«Бомбей»

Если каждый день готовить сельдерейный суп и всякий раз по новому рецепту, можно значительно расширить свои познания в географии. На этот раз в сельдерейный суп нужно будет добавить карри. Эта приправа перенесет вас на берега Аравийского моря, чтобы вы почувствовали пряный аромат южноазиатской кухни. Этот суп лучше приготовить в небольшом количестве и подать во время романтического ужина. «Путешествовать» в Индию лучше всего вдвоем, не обременяя себя большой компанией и пустыми разговорами.

Для супа понадобится: 1 крупный стебель сельдерея, 1 небольшая головка репчатого лука, 1 зеленое яблоко, 200 г отварного куриного филе (лучше грудки), 150 г 20 %-ных сливок, 1 чайная ложка муки, 1 столовая ложка сливочного масла, 1

чайная ложка суперзолотого куриного бульона «Магги» в гранулах и 1 чайная ложка без верха карри.

Лук и сельдерей нашинковать, яблоко очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать маленькими кубиками. Взять кастрюлю с толстым дном и растопить в ней сливочное масло, после чего опустить в него сельдерей, лук, яблоко и тушить их на медленном огне до готовности, после чего добавить карри, затем через несколько минут муку и, наконец, бульон, приготовленный из 1,5 стакана кипятка и гранул «Магги».

Суп необходимо постоянно помешивать, чтобы не образовались комочки, ведь в таком случае романтический ужин может запросто превратиться в обеденный перерыв в заводской столовой.

Когда суп загустеет, в него надо добавить мелко нарезанное куриное филе и сливки и через 2–3 минуты снять кастрюлю с огня. Этот супчик хорош тем, что его можно подавать холодным. А это значит, что, приготовив его заранее, можно не переживать, что блюдо остынет и потеряет свои вкусовые качества.

Перед подачей на стол положите в тарелку с супом небольшой ломтик лайма, что значительно повысит ваши шансы как умелой хозяйки и очаровательной женщины с тонким изысканным вкусом.

«Итальянский»

С берегов Аравийского моря перенесемся в самый центр Италии, в город Парму, на родину популярного во многих странах мира сыра пармезан, и приготовим очень сытный, но тем не менее не столь калорийный, как русские щи или украинский борщ, суп.

Для этого поистине гладиаторского блюда потребуется: 0,5 кг кореньев сельдерея, 300 г постной говядины, 1 морковь среднего размера, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 2 столовые ложки оливкового масла, 2 столовые ложки томатной пасты, 100 г сыра пармезан, соль и острый красный перец по вкусу.

Преимуществом этого супа является то, что он готовится быстро и просто. Главная задача – не слишком упрощать процесс, а постараться придерживаться стандарта. А стандарт в данном случае говорит о том, что мясо и овощи надо обязательно нарезать аккуратными мелкими кубиками, чтобы внешний вид супа соответствовал своему названию.

Итак, режем лук, морковь и мясо. В кастрюлю с толстым дном наливаем масло и на сильном огне обжариваем подготовленные ингредиенты в течение 4–5 минут.

Чтобы продукты не подгорели, их надо непрерывно помешивать.

В небольшом количестве воды развести томатную пасту, добавить к обжаренному с овощами мясу и тушить на медленном огне в течение 20 минут.

В это время нарезать чеснок и сельдерей мелкими кубиками и добавить их к мясу. Через 5 минут почти готовое мясное рагу превращаем в первоклассное мясное блюдо. Для этого берем 3 или 4 стакана горячей воды (для тех, кто любит густые супы, – 3 стакана, для всех остальных – 4), заливаем тушеное мясо и варим еще примерно полчаса. Само собой разумеется, перчим и солим (по вкусу).

По набору продуктов видно, что этим супом можно утолить даже самый сильный голод, но для полной убедительности перед подачей на стол добавьте в тарелку с супом натертый сыр и гренки. Не забудьте, что даже гренки по стандарту этого супа должны быть в виде небольших аккуратных кубиков, чтобы не нарушить гармонию блюда.

«Солоха»

Только замечательная женщина с берегов Днепра могла придумать рецепт этого супа. Ну, кажется, что может быть общего между низкокалорийным, практически воздушным сельдереем и таким основательным продуктом, как сало.

Нам, москалям, этого не понять. А любой украинец знает, что сало подходит ко всему и ничего, кроме пользы, человеческому организму не дает. Поэтому небольшой кусочек сала даже в низкокалорийных блюдах не нарушит питательного баланса и поспособствует лучшему усвоению пищи. Представьте себе, сколько шуток будет за столом при виде этого супа. Поэтому есть его не только полезно, но и весело. А хорошее настроение и веселая шутка – это первый признак физического и душевного здоровья.

Прежде чем приступить непосредственно к приготовлению супа, запасемся необходимыми продуктами. Нам потребуется: 300 г кореньев и 2 черешка сельдерея, 2 клубня картофеля, 1 яйцо, 5 грецких орехов, 2 стакана овощного бульона, 2 ломтика хлеба, 1 ломтик сала, 1 стакан 33 %-ных сливок, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 чайная ложка лимонного сока, перец, сахар и соль по вкусу.

Корни сельдерея и картофель очистить, нарезать небольшими кубиками, залить овощным бульоном и варить полчаса. В это время взять яйцо, отделить белок от желтка и смазать белком

ломтики хлеба (желток нам еще пригодится). Затем нарезать маленькими кубиками сало, извлеченные из орехов ядра мелко нарубить, все перемешать, положить смесь на ломтики хлеба, а чтобы она не просыпалась, слегка прижать. Обжарить ломтики хлеба в растительном масле и получившиеся гренки нарезать мелкими кубиками.

Черешки сельдерея нарезать и потушить в сливочном масле. Пока они тушатся, вновь вернуться к сваренным в бульоне картофелю и кореньям сельдерея и с помощью миксера сделать из супа пюре.

Поставить его на огонь, добавить тушеный сельдерей и сливки, все время помешивая, довести до кипения и снять с огня. Заправить суп солью, перцем, соком лимона и сахаром, а также смешанным с 2 столовыми ложками воды желтком. На стол подать с гренками.

«Запретный плод»

Ничего удивительного в этом названии нет. Во-первых, всем хорошо известно, что запретный плод всегда сладок. Поэтому суп с таким названием обязательно вызовет любопытство и настроит организм на райское наслаждение. Во-вторых, яблоко (а именно оно, по большинству версий, сделало из Адаму мужчину) – это беспроигрышный вариант и по вкусу, и по красоте, и по той пользе, которое оно в себе заключает. И наконец, оно привычно и вряд ли насторожит приверженцев традиционной русской кухни. Этот суп, кроме претенциозного названия, имеет еще одну изюминку: в качестве одного из его компонентов используется сидр – слабоалкогольное яблочное вино, которое так любят во французской Бретани. Итак, как видите, суп содержит намек не только на запретный плод, но и на зеленого змия, виновника всего происшедшего.

После этого не попробовать его просто непростительно.

Для приготовления этого супа с интригующим названием понадобится: 300 г кореньев сельдерея, 1 небольшая головка репчатого лука, 3–4 перышка зеленого лука, 2 стакана овощного бульона, 0,3 стакана сидра, 1 среднего размера красное яблоко, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка оливкового масла, 1 столовая ложка натертого на мелкой терке сыра (лучше, если это будет пармезан), небольшой пучок петрушки, соль по вкусу.

Репчатый лук и сельдерей очистить и нарезать мелкими кусочками. В кастрюле растопить сливочное масло, опустить в него овощи и пассеровать до светло-золотистого цвета. Затем

влить в овощи сидр, довести до кипения и кипятить на медленном огне в течение 3 минут. Разделить пучок петрушки на две неравные части, большую мелко нарезать и вместе с овощным бульоном добавить в кастрюлю. Плотно накрыть кастрюлю крышкой и тушить на медленном огне 20 минут.

Яблоко очистить от кожицы, нарезать дольками, смазать с обеих сторон оливковым маслом и обжарить на гриле – по 2 минуты каждую сторону. Третью часть обжаренных яблочных долек отложить, а остальные положить в кастрюлю. Через 4 минуты добавить в кастрюлю сыр, довести суп до кипения и снять с огня. После того как он остынет, с помощью миксера взбить его в пюре.

В готовый суп положить нарезанный зеленый лук и соль.

Наливать его следует в теплые тарелки, чтобы он не растерял ни искры своего божественного огня. Не забудьте украсить блюдо листиками петрушки и отложенными в сторону дольками яблок. В «Запретном плоде» плод должен быть обязательно.

«Охотничий»

Польза от этого супа двойная. Во-первых, он сам по себе является низкокалорийным блюдом (одна порция – всего 48 калорий), а во-вторых, один из главных его компонентов – грибы – можно добыть самому, отправившись на тихую грибную охоту. Сбор грибов, да еще в осеннем лесу, когда земля усыпана желто-багряной листвой, из-под которой нет-нет да и выглянет краешек бархатистой шляпки гриба-боровика, не сравнится ни с чем. И пешком пройдете не один километр, и удовольствие получите, и в дом кое-что принесете. Вот такая польза от этого супа.

Для его приготовления, кроме свежих грибов в количество 300 г, вам понадобится: 4 черешка сельдерея, такое же количество зубчиков чеснока, 3 столовые ложки белого вина, 4 стакана куриного бульона, 2 столовые ложки острого соевого соуса, 1 чайная ложка тертого мускатного ореха, перец и соль по вкусу.

Итак, выберите из вашего лукошка самые красивые грибы, тщательно очистите их от лесного мусора, промойте под проточной водой и нашинкуйте. Нарежьте чеснок и сельдерей. Овощи и грибы сложите в кастрюлю, залейте вином, плотно накройте крышкой и тушите на медленном огне до готовности (примерно полчаса).

Когда они станут мягкими, влейте в кастрюлю половину куриного бульона, доведите до кипения, снимите с огня, дайте остыть и с помощью миксера взбейте в пюре.

Поставьте его на огонь, добавьте оставшийся бульон, соевый

соус, мускатный орех, посолите, поперчите.

Доведите суп до кипения и снимите с огня.

Подавать его рекомендуется горячим, украсив веточками сельдерея.

«Мини-суп»

Сельдерей уникален, поэтому сочетаться он может практически со всеми имеющимися под рукой продуктами, неизменно приводя к отличному результату, даже в том случае, когда этих самых продуктов минимальный набор. Особенно понравится такой суп любителям молока, у которых в холодильнике всегда имеется пакет этого славного напитка. Причем, даже если молоко уже превратилось в простоквашу, оно все равно годится для приготовления этого супа, настоящего шедевра минималистического кулинарного искусства.

Итак, мини-набор для мини-супа состоит из следующего: 2 корня сельдерея, 1,5 стакана молока, 2 желтка, 1 столовая ложка сливочного масла, 100 г простокваши, соль по вкусу.

Процесс приготовления этого супа быстр и незамысловат. Сельдерей очистить от кожицы и натереть на терке.

В кастрюле растопить сливочное масло, положить в нее сельдерей, посолить, припустить на медленном огне до мягкости, добавить 1 л кипятка и варить до готовности. Все предельно ясно и просто. Осталось заправить суп – и можно приступать к трапезе. Перед тем как снять кастрюлю с супом с огня, влить в нее молоко, 2 размешанных вилкой желтка и простоквашу. Ни украшать суп зеленью, ни добавлять гренки не нужно. Он хорош своей изысканной простотой и яркой вкусовой нотой.

«Таратор»

«Таратор» родом из Болгарии. Этим веселым словом там называют холодный суп или, по-нашему, окрошку. Хорош он в летнюю жару, так как легок и прохладен, как морской бриз.

Приготовление этого божественного блюда не обременяет ни долгими походами по магазинам в поисках необходимых продуктов, ни длительным стоянием у плиты.

Напротив, оно не противоречит вашему состоянию легкой расслабленности и лени, которая одолевает вас в знойный летний полдень и позволяет предаваться мечтам о свежести раннего утра, прохладе горного ручья и прочем райском наслаждении, которое приходит в голову, утомленную июльским солнцем.

Итак, для приготовления «Таратора» потребуется: 0,5 л кефира или простокваши (что в данный момент окажется у вас под рукой), 1 крупный корень сельдерея, 1 столовая ложка с верхом измельченных ядер грецких орехов.

Начинаем с привычной для нас процедуры – натираем сельдерей на крупной терке. Затем добавляем его в простоквашу (или кефир). Чтобы получить максимум удовольствия от «Таратора», простоквашу нужно охладить, поэтому было бы хорошо, если бы она некоторое время провела в холодильнике. И последнее, что надо сделать, – всыпать измельченные орехи в готовый суп.

Если ваш организм измучен каждодневными ограничениями и требует чего-нибудь сладенького, нет ничего проще – добавьте в тарелку с супом столовую ложку меда. Возможно, сладко и не будет, но само осознание того, что в вашем блюде присутствуют одни из самых главных компонентов восточных сладостей – орехи и мед, на какое-то время помирит вас с собственным желудком.

«Мятная свежесть»

Это разновидность «Таратора», идеальное блюдо для дачного обеда, когда в тени +30 и солнце, перевыполняя план, дает повышенную норму ультрафиолета. Единственное, чем надо запастись в городе, – так это легким йогуртом, жирность которого не превышает 1,5 %.

Все остальное вы найдете на грядке, не затрудняя себя утомительным шопингом.

И еще, переходя на здоровое питание, купите себе небольшой компактный блендер, который станет вашим незаменимым помощником в приготовлении замечательных блюд из свежих овощей и фруктов и всегда будет под рукой.

Итак, для приготовления этого замечательного освежающего и тонизирующего супа потребуется: 200 г йогурта, 2 крупных черешка и несколько зеленых веточек сельдерея, 1 небольшой огурец, 1 зубчик чеснока, 1 чайная ложка лимонного сока, 1 чайная ложка измельченной свежей мяты, 1 ломтик лимона, перец и соль по вкусу.

Вы чувствуете, как повеяло свежестью от одного только перечисления ингредиентов этого блюда?

Скорее за дело.

Огурец очистить, оставить 2–3 ломтика для украшения супа, а остальное вместе с нарезанными черешками сельдерея и чесноком измельчить в блендере. Полученную массу залить йогуртом, поперчить, посолить, добавить в нее лимонный сок и

измельченную мяту. Все тщательно перемешать, накрыть крышкой и поставить на 2 часа в холодильник.

Перед подачей на стол, для того чтобы внешний вид блюда вызывал такой же восторг, как и его вкус, аромат и тонизирующие свойства, в тарелку с супом положите веточку сельдерея, ломтики огурца и лимона.

Овощные блюда

Посидев на низкокалорийной сельдерейной диете, вы, конечно же, захотите побаловать себя чем-нибудь вкусненьким. И здесь очень важно не сорваться, чтобы вновь не набрать ненавистные килограммы. Удержать вес на достигнутом уровне помогут приведенные ниже рецепты.

Салат «Свежесть»

Нельзя сказать, что этот салат прост в приготовлении, но он очень удобен тем, что может храниться несколько дней в холодильнике и не терять своих вкусовых качеств. Кроме того, набор его компонентов сведен к минимуму, и вы всегда сможете найти их на грядке в разгар дачного сезона. И последнее, этот салат настолько низкокалорийный, что есть его можно практически в неограниченных количествах.

И еще, отходы от этого салата, то есть срезанные огуречные верхушки, – это замечательное косметическое средство. Просто протрите ими лицо после умывания – и чистая сияющая кожа вам обеспечена.

Как вы уже догадались, основным компонентом этого блюда является огурец. Сорвите с грядки самый большой плод и несколько веточек укропа. Для того чтобы из этих овощей получился замечательный салат, вам еще потребуются 2 столовые ложки белого винного уксуса, соль и заменитель сахара по вкусу.

Огурец очистите от кожицы и нарежьте тонкими кружочками (чем тоньше они будут, тем ароматнее и вкуснее получится салат). Выложите их в дуршлаг, посыпьте солью и перемешайте. Поместите дуршлаг в глубокую тарелку, сверху кружочки огурца накройте мелкой тарелкой и положите на нее груз. Оставьте их на полчаса, чтобы они отдали лишнюю жидкость. Возьмите небольшую кастрюлю, налейте в нее 2 столовые ложки воды, добавьте уксус и заменитель сахара, доведите до кипения и сразу же снимите с огня. Укроп измельчите и разотрите с охлажденным уксусом.

Огуречные кружочки промойте холодной водой, просушите с

помощью салфетки, выложите на блюдо, заправьте укропно-уксусной смесью, накройте крышкой и поставьте в холодильник на 2 часа. Готовое блюдо украсьте свежими веточками укропа и подавайте его на стол.

Салат «Испанский вечер»

Почему вечер? Потому что легкие овощные салаты лучше всего есть на ужин: они хорошо утоляют голод, но при этом оставляют ощущение легкости, которое позволяет провести остаток вечера в состоянии активности.

Почему испанский? А потому что преобладающий цвет в этом салате красный, а вкус – острый и жгучий. Ну что это, как не пламенная страсть, которая традиционно ассоциируется у нас с испанским характером.

Для приготовления этого «страстного» салата вам потребуется: 1 крупный томат, 2 сладких перца среднего размера (зеленого и желтого цвета), 1 небольшой огурец, 4 редиса, 2 зубчика чеснока, 4 столовые ложки томатного сока, 2 столовые ложки красного винного уксуса, 0,25 чайной ложки красного перца, соль и черный молотый перец по вкусу.

Томаты нарежьте мелкими кубиками, огурец и очищенный от семян сладкий перец – длинными продольными полосками. Овощи выложите на блюдо и поставьте в холодильник на полчаса, чтобы они немного охладились. Чеснок мелко нарубите и добавьте к нему томатный сок, уксус, перец и соль. Все тщательно перемешайте.

Полученным соусом заправьте овощи. Готовое блюдо перед подачей на стол украсьте разрезанным на 4 части редисом.

Салат «Брюссельский»

Красивый салат из зеленых овощей, цвет которого как нельзя лучше оттеняет оранжевый солнечный цвет моркови, порадует вас своим вкусом.

Ни для кого не секрет, что внешний вид блюда играет очень важную роль.

И даже самые обыкновенные продукты, украшенные и сервированные по-царски, воспринимаются нами как верх кулинарного искусства при одном только взгляде на них.

Для этого мини-шедевра вам надо подготовить: 6 кочанчиков брюссельской капусты, 2 моркови среднего размера, 3 черешка сельдерея, 4 перышка зеленого лука, 2 столовые ложки соевого

соуса, 1 столовую ложку лимонного сока, 1 столовую ложку измельченного шнитт-лука, соль и черный молотый перец по вкусу.

Брюссельскую капусту, морковь, сельдерей, зеленый лук мелко нарежьте и выложите в салатник. Соевый соус смешайте с лимонным соком и полученной смесью заправьте салат. Готовое блюдо перед подачей на стол посолите, поперчите и посыпьте шнитт-луком.

Салат «Летний»

Это блюдо по набору ингредиентов очень напоминает самый популярный летом томатно-огуречный салат. Но благодаря тому, что в него добавлены пряности оно приобретает несколько необычный вкус и может с успехом разнообразить ваше меню.

Для приготовления одной порции этого салата вам понадобится: 2 томата среднего размера, 1 огурец, 2 небольших сладких перца (желтый и оранжевый), несколько веточек базилика, петрушки и укропа, пучок жерухи, 2 столовые ложки лимонного сока, заменитель сахара и соль по вкусу.

Возьмите плоское блюдо и застелите его листиками жерухи. Томаты и огурец нарежьте кружочками, а очищенный от семян перец – кольцами и выложите поверх жерухи. Петрушку и укроп мелко нарубите. Заменитель сахара смешайте с 2 столовыми ложками воды, лимонным соком и солью, добавьте измельченную зелень и все хорошо перемешайте.

Полученной смесью полейте разложенные на блюде овощи и украсьте листьями базилика.

Салат «Зеленое чудо»

Это простое в приготовлении, но чрезвычайно полезное блюдо, настоящий кладезь витамина С, каротина, железа и калия. И это важно, ведь, теряя килограммы, вы, безусловно, хотите не только сохранить здоровье, но и приумножить его, питаясь правильно и соблюдая все рекомендации диетологов.

Для приготовления этого салата вам потребуется: 100 г листьев шпината, несколько листьев кресс-салата, 6 штук редиса, 1 небольшой огурец, 2 чайные ложки лимонного сока, 0,5 чайной ложки французской горчицы.

В этом рецепте указан один необычный компонент, на котором, как нам кажется, надо остановиться поподробнее. Это французская горчица. Дело в том, что этот продукт еще не

получил широкого распространения на российском рынке, хотя некоторые из наших соотечественников оценили по достоинству его острый терпкий вкус, напоминающий вкус хрена.

Французская горчица готовится из очищенных зерен горчицы (светлая дижонская горчица) или черных или коричневых зерен с солью, пряностями и белым вином или вержусом (соком незрелого винограда).

Если найти ее не удалось, то заменить ее можно нашей, российской, разведя небольшим количеством красного или белого вина или винного уксуса и добавив немного сахара.

Приведем еще один рецепт приготовления французской горчицы: 35 г размолотых в порошок семян горчицы, 9 столовых ложек оливкового масла, 3 столовые ложки красного винного уксуса, 2 зубчика чеснока, 1 пучок свежего эстрагона, 1 чайную ложку соли, 2–3 чайные ложки меда и 1–2 капли соуса «Табаско» смешать и измельчить в блендере.

Но вернемся к салату. Шпинат и кресс-салат промыть под проточной водой, высушить салфеткой и разложить на плоском блюде. Очищенный от кожицы и нарезанный кусочками огурец положить в блендер, добавить лимонный сок, горчицу и сделать пюре. Если оно получится слишком густым, то можно разбавить его небольшим количеством овощного бульона. Полученным соусом залить разложенную на блюде зелень и украсить дольками редиса.

Моно-салат

Этот салат отличается тем, что для его приготовления нужен всего один компонент – артишок, если не считать лимонного сока и зелени для украшения. А если купить банку консервированных артишоков, то этим салатом вы сможете питаться целую неделю.

Для одной порции вам понадобится: 4 головки консервированных артишоков, сок 0,5 лимона, 1 столовая ложка овощного бульона и 1 столовая ложка мелко нарубленной зелени (сами решайте, какой) для украшения.

Один артишок положить в блендер, добавить к нему лимонный сок и овощной бульон и сделать пюре. Смешать пюре с зеленью и оставшимися тремя артишоками.

Овощное ассорти

При приготовлении этого блюда практически не используются экзотические специи, все компоненты в нем имеют

свой природный вкус. Поэтому оно обязательно понравится приверженцам традиционной русской кухни, где основными приправами являются петрушка и укроп.

Набор компонентов для этого овощного ассорти выглядит следующим образом: 1 желтый сладкий перец, 1 красный сладкий перец, 3 томата среднего размера, 2 стебля лука-порея, 2 пера зеленого лука, 1 стакан овощного бульона, 2 столовые ложки мелко нарезанной зелени петрушки, соль по вкусу.

Перцы разрезать на длинные продольные полоски, томаты – пополам, лук-порей и зеленый лук нарубить. Взять жаростойкую посуду, положить в нее томаты и перцы, посыпать их луком, залить овощным бульоном, посолить, накрыть крышкой и поставить в духовку, предварительно нагретую до 180 ˚С. Время приготовления блюда – 30 минут.

Перед подачей на стол овощи посыпать петрушкой.

Кабачок под «подушкой»

Это блюдо можно с уверенностью назвать деликатесным, поскольку его основной компонент – спаржа, очень популярный продукт в Европе и несколько недооцененный в нашей стране. Растение имеет богатую историю. В Древней Греции оно было культовым: из него плелись венки, которые надевали на голову новобрачных. И только древние римляне по достоинству оценили вкусовые качества спаржи и разработали технологию ее выращивания, которой мы пользуемся до настоящего времени.

Для приготовления этого блюда надо взять молодые зеленые побеги спаржи (6 штук), 1 небольшой кабачок, 2 столовые ложки овощного бульона, 1 столовую ложку лимонного сока, несколько листьев маш-салата, соль и черный молотый перец по вкусу.

При термической обработке побеги спаржи теряют свой красивый зеленый цвет. Чтобы его сохранить, бланшировать ее надо в 2 приема. Положите спаржу в кастрюлю, залейте холодной водой, поставьте на огонь, доведите до кипения и варите в течение 1 минуты. Шумовкой, не снимая кастрюлю с огня, выньте побеги и опустите их в миску с холодной водой. Через несколько минут вновь положите охлажденную спаржу в кипящую воду, доведите до кипения, кипятите в течение 1 минуты, снимите с огня и слейте воду.

Благодаря двойному погружению в кипяток побеги не теряют своего внешнего вида и сохраняют большую часть питательных веществ.

Кабачок очистите от кожицы, нарежьте, положите в небольшую кастрюлю, добавьте овощной бульон и тушите на

медленном огне до готовности. Полученную массу охладите, выложите в блендер, добавьте к ней лимонный сок, соль и перец и взбейте до пюреобразного состояния.

В центр плоской тарелки положите кабачковое пюре, на него «подушку» из нарезанных побегов спаржи, по краям – листья маш-салата.

Отварные овощи под восточным соусом

Изюминка этого блюда, конечно же, не овощи, а то, что придает им необычный вкус и экзотический аромат.

Причем всякий раз аромат и вкус можно менять, на это в рецепте есть прямое указание – пряная смесь из пяти компонентов. Начните с привычных и знакомых пряностей и постепенно, меняя одну из них, создайте свой оригинальный букет, который станет фирменной маркой ваших домашних блюд.

Кроме пряной смеси из пяти составляющих, вам понадобится: 1 крупная морковь, 1 среднего размера кабачок, 2 черешка сельдерея, 1 стебель лука-порея, небольшой кусочек имбирного корня, 2 столовые ложки соевого соуса, 0,5 чайной ложки цедры лимона, 2 столовые ложки сока лимона, 1 столовая ложка мелко нарезанной зелени кинзы, соль и черный молотый перец по вкусу.

Овощи отварить (быстрее это сделать в микроволновой печи), нарезать соломкой. Лук-порей и корень имбиря мелко нарубить.

Ингредиенты сложить в глубокое блюдо и тщательно перемешать. В отдельной посуде соединить имбирь, пряную смесь и соевый соус, добавить лимонный сок и цедру.

Все компоненты тщательно перемешать. Заправить овощи полученным соусом и посыпать кинзой.

«Светофор» с начинкой

Это веселое на вид блюдо скучно есть в одиночестве, поэтому наш рецепт рассчитан на две порции. Если компания соберется большая, то количество «светофоров» можно легко увеличить. Главное, чем надо запастись, прежде чем приступить к приготовлению этого блюда, – так это разноцветными сладкими перцами.

Для двух «светофоров» потребуется 1 зеленый, 1 красный и 1 желтый перец. Лучше выбирать крупные плоды, чтобы внутри их было достаточно места для начинки.

Кроме перцев, вам понадобится: 6 штук мелких томатов, 6 крупных шампиньонов, 6 каперсов, 3 крупных зубчика чеснока,

несколько веточек базилика и соль по вкусу.

Это блюдо можно было бы назвать «Итальянский светофор с начинкой», поскольку в нем использована любимая пряность итальянских кулинаров – базилик.

Это растение с тонким ароматом и слегка горьковатым вкусом, словно хамелеон, способно менять свой вкус и уподобляться другим пряностям: свежие листья базилика напоминают гвоздику, а высушенные – карри.

Специалисты считают, что базилик идеально подходит к томатам, особенно в сочетании с каперсами, укропом, чесноком и оливками. Поэтому, если «светофоры» придутся вам по душе, смело экспериментируйте и добавляйте в начинку укроп и оливки.

* * *

А теперь несколько слов о каперсах. Человеку, впервые попробовавшему эту пряность со специфическим вкусом (слишком соленым, слишком острым, терпким и довольно горьким), оно вряд ли понравится. Но не спешите вычеркивать каперсы из рецепта, ведь еще легендарный шумерский правитель Гильгамеш 5000 лет назад приправлял ими кушанья, стараясь с их помощью проникнуть в тайну бессмертия.

Однако вернемся в наше время и, подобно Гильгамешу, займемся приготовлением блюда, хранящего в себе частицу бессмертия. Разрежьте перец вдоль на две половинки и аккуратно удалите семена. Грибы отварите.

Мелко нарежьте томаты, остывшие грибы, чеснок и базилик. Каперсы тщательно разотрите.

Все компоненты перемешайте, посолите и заполните начинкой половинки перцев. «Светофоры» положите в жаростойкую посуду и поместите в духовку, предварительно нагретую до 180 °С. Перцы будут готовы через 20 минут. На стол их подавайте, украсив веточками базилика.

Фаршированные томаты

Это экспресс-блюдо можно приготовить буквально за 15 минут, если в вашем холодильнике имеется баночка маринованных грибов.

Поэтому оно всегда выручит вас при остром приступе голода, особенно если перекусывать не хочется, а есть желание основательно подкрепиться.

Для того чтобы «скорая помощь» выполнила возложенную на нее функцию, вам понадобится: 2 крупных томата, 2 штуки лука-шалота, 4 шампиньона (или любых других маринованных грибов), 1 чайная ложка мелко нарезанной зелени петрушки, 2 чайные ложки кетчупа, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 столовая ложка нарезанного шнитт-лука.

Измельчить грибы и лук-шалот. Положить их на небольшую сковороду, добавить лимонный сок и тушить на медленном огне до готовности. К готовым компонентам добавить петрушку и кетчуп, все перемешать. С томатов срезать верхушку, удалить часть мякоти и нафаршировать их грибной смесью. Положить томаты в жаростойкую посуду и отправить в духовку, предварительно нагретую до 180 ˚С.

Через 15 минут готовое блюдо обильно посыпать шнитт-луком и подать на стол.

«Чиполло»

Название этого блюда вызывает ассоциацию с именем веселого персонажа сказки Джанни Родари «Приключения Чиполлино», который прославился своим неунывающим характером. Дело в том, что Чиполлино был мальчиком-луковкой, а наше блюдо – это не что иное, как печеный лук.

Для его приготовления потребуется: 1 крупная луковица, 2 крупных шампиньона, 1 небольшой зубчик чеснока, 1 чайная ложка мелко нарезанной петрушки, 1 чайная ложка кетчупа, 100 мл овощного бульона, молотый красный перец и соль по вкусу.

Луковицу очистите, срежьте верхушку, выдавите сердцевину и измельчите ее. Грибы и чеснок мелко нарубите, перемешайте с луковой сердцевиной и петрушкой, посолите, поперчите.

Полученной смесью заполните луковицу. Положите фаршированную луковицу в небольшую жаростойкую посуду, налейте на дно бульон, добавьте оставшуюся начинку и кетчуп. Поместите ее в духовку, предварительно нагретую до 180 ˚С. Если жидкость будет выкипать, то подлейте небольшое количество бульона.

Время приготовления блюда – 20 минут. После этого луковицу из духовки надо вынуть и перед подачей на стол полить ее образовавшимся при тушении соусом.

Салат «Уэльсский»

Уэльсским этот салат называется потому, что его главный компонент – лук-порей – национальная эмблема Уэльса.

На Британские острова его привезли еще древние римляне, но памятное событие, которое прославило лук, случилось гораздо позже, в 640 году нашей эры. Тогда между валлийцами и саксами произошла битва, во время которой валлийский священник Дэвид (или на местном наречии Дьюи) предложил соплеменникам в качестве отличительного знака прикрепить к шляпам стебли лука-порея. Битву валлийцы выиграли, а священник Дэвид в 1120 году был канонизирован римской церковью как первосвященник, обращавший в христианство кельтские племена Уэльса.

Так лук-порей стал символом славы Уэльса, а валлийцы ежегодно первого марта отмечают день святого Дэвида, учрежденный в честь победы их легендарного короля. В этот день в Кардиффе, столице Уэльса, проходят праздничные мероприятия, а в каждой валлийской семье готовят традиционный суп из лука-порея.

Но не только в Уэльсе этот овощ пользовался такой популярностью. Его высоко ценили в Египте: фараон Хеопс награждал своих особо отличившихся приближенных связками лука-порея. Римляне так любили это растение, что называли сады, в которых он рос, его именем – поринэ. А римский император Нерон лечил им голосовые связки: в определенные дни он питался только луком-пореем, приправляя его оливковым маслом.

Лук-порей – идеальное растение для тех, кто хочет похудеть: во-первых, он содержит большое количество полезных для человеческого организма веществ, среди которых цистин, принимающий активное участие в целом ряде биохимических процессов обмена веществ, калий, обуславливающий его мочегонное действие, витамины А, B_1, B_2, B_3, E_3, Е, Н, РР, а также каротин, хлорофилл и ксантофилл, важнейшие составляющие молекул гемоглобина.

Этот овощ обладает нежным ароматом и приятным, слегка острым, сладким вкусом.

В пищу используются в основном утолщенные отбеленные ложные стебли, образующиеся в первый год жизни растения.

Вооружившись такими знаниями, вы, вероятно, хотите быстрее приступить к приготовлению этого чудесного блюда, тем более что никаких особых заготовок для него делать не надо.

Для этого нам потребуется сам лук (10 стеблей), 2 столовые ложки соевого соуса и черный молотый перец по вкусу.

Стебли лука-порея нарезать и отварить.

Очень важно его не переварить.

В противном случае он превратится в раскисшую неаппетитную массу. Поэтому в процессе варки его готовность надо проверять вилкой: при протыкании лук должен быть мягким, но оказывать некоторое сопротивление.

Лук-порей будет готов примерно через 5 минут.

Шумовкой вынуть его из кастрюли, положить на блюдо, дать остыть, поперчить и заправить соевым соусом.

Фруктовые блюда

Печеное яблоко

Это блюдо знакомо многим. Но мы предлагаем разнообразить привычный вкус ароматом корицы и лесной ягоды. Кроме одного крупного яблока, подготовьте еще 0,5 чайной ложки корицы, 2 чайных ложки голубики и 1 чайную ложку заменителя сахара.

Из яблока удалите часть мякоти. В образовавшуюся полость положите ягоды, смешанные с корицей и заменителем сахара.

Начиненное яблоко поместите в жаростойкую посуду, на дно которой налейте немного воды или апельсинового сока (без сахара!). Положите ее в духовку, предварительно нагретую до 180 ˚С, и запекайте до мягкости.

Печеный банан

В тех странах, где бананы – не редкость, а привычный продукт питания, их варят, жарят, тушат, словом, делают с ними все то, что мы делаем, например, с картофелем. Если вы сомневаетесь в гастрономической ценности этого плода, прошедшего термическую обработку, то попробуйте его запечь. Уверены, что он станет вашим любимым лакомством.

Возьмите банан и, не очищая его от кожуры, положите на противень и отправьте в разогретую до 180 ˚С духовку примерно на 15 минут. Когда банан станет мягким, а его кожура – темной, блюдо готово.

Остудите его, сделайте на кожуре продольный разрез и ешьте мякоть чайной ложкой.

«Фруктовая нежность»

Надеемся, что к концу этой главы вы убедитесь, что фрукты, прошедшие термическую обработку, так же вкусны, как и овощи. Они делают диету более привлекательной и насыщают организм

витаминами и минеральными веществами. С помощью рецептов, предложенных ниже, лакомство превращается в полноценный продукт питания. Готовить фрукты легко и просто, а есть – сплошное удовольствие.

Возьмите 2 персика, 2 нектарина, 150 г апельсинового сока (без сахара!), 0,5 стручка ванили и несколько веточек мяты.

Персики и нектарины разрежьте на половинки и удалите из них косточки. Налейте апельсиновый сок в небольшую кастрюлю, добавьте ваниль, поставьте на огонь и доведите до кипения. Опустите в кастрюлю с соком персики и нектарины и тушите на медленном огне до тех пор, пока фрукты не станут мягкими.

Готовое лакомство выложите на блюдо, полейте фруктовым соусом и украсьте мятой.

Грейпфрут на Гриле

Продолжаем экспериментировать с фруктами. На этот раз нашим вкусным объектом будет грейпфрут, изумительный плод, вобравший в себя вкусовую гамму всех без исключения цитрусовых.

Наш эксперимент будет заключаться не столько в способе его кулинарной обработки, сколько в приправах, дополняющих это блюдо.

Итак, кроме грейпфрута, вам понадобится: 0,5 чайной ложки порошка корицы, 0,5 чайной ложки молотого имбиря и веточка имбирной мяты (если такой нет, то можно взять любую другую).

Грейпфрут нарежьте крупными кружками и разложите на гриле.

О готовности фрукта вы узнаете по появившимся пузырям и изменившейся окраске плода – он станет темно-коричневым. Готовые кусочки фрукта положите на блюдо, приправьте корицей и имбирем и украсьте мятой.

Абрикосы на гриле

Необычный вкус приобретают и абрикосы, приготовленные на гриле. Только приправа к ним будет другой, чтобы не контрастировать с нежным вкусом их мякоти.

Возьмите 4 крупных абрикоса, разрежьте пополам и удалите косточки. Положите половинки фруктов на гриль и жарьте, пока они не зарумянятся.

Перед подачей на стол полейте абрикосы свежевыжатым апельсиновым соком. Сладкоежки могут добавить в сок

небольшое количество заменителя сахара.

«Сладкая страсть»

Это горячий обжигающий салат из красных ягод. Он хорош и как самостоятельное блюдо, и как достойное завершение праздничного обеда, ставящее восхитительную точку в череде изысканных блюд.

В качестве «страстных» составляющих салата выступают клубника (100 г), вишня (100 г), слива (100 г), красный виноград без косточек (100 г), а связующим звеном между ними – апельсиновый сок (2 столовые ложки).

Виноград помойте и отделите ягоды от кисти. Удалите косточки из вишни и сливы. Если клубника крупная, разрежьте ягоды пополам. Подготовленные ингредиенты выложите в жаростойкую посуду и поставьте в разогретую до 180 ˚С духовку. Блюдо будет готово, когда ягоды дадут сок. Перед подачей на стол полейте его апельсиновым соком.

Ананас на гриле

Практически так же, как и абрикосы, готовится на гриле ананас. Только к апельсиновому соку добавьте нарубленные листья мяты.

Новогодняя запеканка

У большинства людей Новый год ассоциируется с запахом мандаринов и хвои. За окном мороз, идет снег, а дома стоит елка, горят огни, и вся квартира наполнена ароматом желтых, похожих на маленькое солнце, плодов.

Предлагаемое нами блюдо необязательно готовить на Новый год, но всякий раз, когда вы будете подавать его на стол, вы вспомните этот веселый праздник.

Для приготовления запеканки вам потребуются апельсин, розовый грейпфрут и мандарин. Если апельсин кислый, можно добавить немного сахара.

Фрукты очистите от кожуры, разделите на дольки и положите в жаростойкую посуду.

Поставьте в разогретую до 180 ˚С духовку и запекайте 10 минут. На стол блюдо подайте горячим.

Фруктовое ассорти

Это замечательное блюдо, которое позволяет проявить выдумку и фантазию. Мы предлагаем вам свой вариант, а вы можете составить собственную композицию, соответствующую вашим вкусам.

Ассорти лучше всего готовить летом, когда обилие фруктов стимулирует творчество и ничего не сковывает полет вашей фантазии.

Итак, наш список необходимых ингредиентов: 1 яблоко, 1 мандарин, 2 персика, 2 нектарина, 6 ягод клубники, 6 вишен, 1 столовая ложка ежевики, сок 2 мандаринов, 1 столовая ложка измельченного лимонного тимьяна (душицы).

Мандарин очистите от кожуры и разделите на дольки, из вишен удалите косточки, персики и нектарины разрежьте на половинки и тоже удалите из них косточки, яблоко нарежьте крупными кусками.

Подготовленные таким образом ингредиенты положите в кастрюлю, добавьте клубнику, ежевику, мандариновый сок, накройте крышкой и тушите на медленном огне до тех пор, пока они не дадут сок.

Готовое ассорти переложите на блюдо и посыпьте тимьяном.

«Смородинка»

Если у вас много свободного времени, то побалуйте себя и своих домашних этим блюдом. Кто знает, может быть, оно станет одним из самых любимых в вашей семье, особенно для младших ее членов.

Для приготовления этого блюда вам понадобится: 4 крупных яблока, 200 г черной смородины, ломтик лимона.

Яблоки очистите от кожицы, разрежьте на половинки, удалите сердцевину. Четыре половинки яблок смажьте лимоном, чтобы они не потемнели, и отложите в сторону. Остальные залейте небольшим количеством воды и тушите на медленном огне до тех пор, пока они не станут мягкими. Размягченные яблоки поместите в блендер и сделайте пюре. В формочки для кексов выложите яблочное пюре, засыпьте его смородиной, а сверху накройте отложенными половинками яблок. Поставьте в разогретую до 180 ˚С духовку и запекайте, пока яблоки не подрумянятся. Это блюдо можно подать на стол и в горячем и в холодном виде. Так что выбор за вами.

«Яблочный ананас»

Хотя яблоко и не растет там, где растет ананас, и природе не знаком фрукт под названием «яблочный ананас», в нашей кухне все возможно. Поэтому не ломайте голову над названием, а сразу приступайте к делу.

Но прежде подготовьте 4 ломтика ананаса, 4 небольших яблока, сок 1 апельсина и 1 столовую ложку мелко нарубленной мяты.

Яблоки очистите от кожицы, удалите сердцевину и нарежьте крупными дольками.

Положите их в кастрюлю, залейте апельсиновым соком, поставьте на огонь и тушите до мягкости. Готовые яблоки вместе с апельсиновым соусом переложите в блендер и сделайте пюре.

Ломтики ананаса поджарьте на гриле, выложите их на блюдо, сверху положите яблочное пюре и украсьте мятой.

Салат «Экзотик»

Среди ингредиентов этого салата вы найдете совсем неэкзотический для наших широт компонент – клубнику. Но это не является основанием для того, чтобы придираться к авторам салата по поводу его названия.

Приготовьте это блюдо зимой, тогда и клубника станет настоящей заморской ягодой.

Для двух порций этого салата потребуется: 1 небольшой ананас, 2 мандарина, 12 ягод клубники, 2 киви, сок 1 апельсина.

Мандарины очистите от кожуры и разделите на дольки, очищенные киви и ананас нарежьте кубиками, если клубника крупная, разрежьте ее пополам. Все переложите в салатник и залейте апельсиновым соком.

«Имбирная дыня»

В европейской кухне сочетание дыни и имбиря считается классическим. Мы же предпочитаем есть дыню в ее натуральном виде, без приправ. Кто прав, можно решить, лишь попробовав предлагаемое блюдо.

На одну небольшую дыню потребуется 1 чайная ложка имбирной приправы и 4 столовые ложки апельсинового сока.

Дыню очистить от кожуры, удалить семена и нарезать небольшими кубиками. Переложить в салатник и залить смесью апельсинового сока и имбиря.

«Королевский десерт»

При королевском дворе это блюдо, возможно, и считается десертом, но в нашем случае оно легко может заменить собой завтрак или ужин. Его низкая калорийность с лихвой компенсируется отменным вкусом и божественным ароматом.

Итак, десерт королю готовили из клубники (100 г), малины (50 г), черной смородины (50 г), голубики (50 г) и украшали веточкой базилика.

Клубнику размять, оставив 1 ягоду для украшения, и положить в креманку. На клубничное пюре выложить остальные ягоды, украсить клубничкой и веточкой базилика.

Салат «Классический»

Про классические блюда много говорить не следует. Их рецепт проверен временем, поэтому вкус классики – это безупречный вкус. Вот почему она всегда пользуется успехом и несокрушимой репутацией.

Классическое сочетание этого блюда составляют: 1 ломтик желтой дыни, 1 нектарин, 1 мандарин, 1 небольшое яблоко, 10 ягод клубники, 8 зеленых виноградин без косточек, сок 1 апельсина, 1 чайная ложка измельченной мяты. Нектарин разрезать пополам, удалить косточку и нарезать кубиками. Яблоко очистить от кожицы, удалить сердцевину и тоже нарезать кубиками. Дыню измельчить. Ягоды винограда разрезать пополам.

Мандарин очистить и разделить на дольки. Ингредиенты выложить на блюдо, полить апельсиновым соком и посыпать мятой.

Канталупа с начинкой

За загадочным словом «канталупа» скрывается всего-навсего дыня, правда, не совсем обычная, а мускусная, или персидская. Канталупой ее назвали в честь небольшого итальянского городка Канталупо, где ее выращивали начиная с I века нашей эры, а мускусной – из-за едва уловимого запаха мускуса.

Третье название дыни – персидская – объясняется тем, что ее настоящей родиной является территория, принадлежавшая ранее Персии, откуда она со временем и распространилась по всему Средиземноморью. Первые упоминания о канталупе датируются III–II веками до нашей эры. Еще жители Вавилона приписывали ей божественное свойство хранить в себе свет, символизирующий добро.

Плоды мускусной дыни небольшие, с мягкой кожурой, покрытой сеточкой или совсем гладкой, семян мало. Они бывают круглыми или разделенными на доли. Отличительная черта мякоти канталупы – насыщенный оранжевый цвет, который свидетельствует о высоком содержании каротина. Благодаря своему вкусу и аромату, нежному и сладковато-терпкому, дыня идеально подходит для свежих фруктовых десертов.

Итак, для приготовления этого блюда нам понадобится: 0,5 мускусной дыни (канталупы), 50 г вишни, 50 г зеленого винограда без косточек, 2 столовые ложки апельсинового сока.

Из половинки дыни удалить семена и в образовавшуюся полость положить вишни (без косточек), виноград и налить апельсиновый сок.

Блюда из курицы

«Серебряная Нефертити»

Для того чтобы блюдо из курицы получилось по-настоящему диетическим, то есть удовлетворяло двум возложенным на него задачам – низкая калорийность и высокий процент содержания белка, для его приготовления надо взять белое мясо и тщательно очистить его от кожи. Чтобы облегчить себе задачу, покупать лучше не курицу целиком, а уже готовое разделанное филе.

Название блюда правильно наводит вас на мысль о том, что либо в процессе приготовления должно использоваться нечто серебряное, либо это серебряное является конечным результатом кулинарного процесса. Что касается конечного результата, то слово «серебряный» по отношению к нему может иметь лишь метафорическое значение, поскольку серебро, хотя оно и обладает многими полезными для человека свойствами, вряд ли может быть усвоено организмом. Поэтому более правильным является первое предположение – о процессе. Роль серебра в нем будет выполнять обычная кулинарная фольга.

Итак, кроме заменителя благородного металла, вам понадобится: 300 г куриного филе, 2 томата, 1 столовая ложка лимонного сока, по 1 чайной ложке мелко нарезанных тимьяна и шнитт-лука, соль и перец по вкусу.

Включите духовку, чтобы к нужному моменту, когда «Нефертити» будет готова, она успела прогреться до 190 ˚С. Возьмите фольгу и отрежьте от нее прямоугольник нужного размера. На нее положите нарезанные кружочками томаты, посолите и поперчите их, поверх выложите кусочки куриного филе, полейте их лимонным соком и посыпьте душистой смесью

мелко нарезанных тимьяна и шнитт-лука. Концы фольги соедините и прижмите, чтобы сок, который образуется в процессе приготовления, не вытек. Положите курицу на противень и поставьте в духовку на 20–25 минут.

В качестве гарнира к готовому блюду рекомендуется подать легкий овощной салатик, приправленный базиликом.

Шашлык из курицы

Это блюдо поможет вам не лишать себя удовольствия на природе. Шашлык из курицы настолько хорош, что он послужит достойным угощением для целой компании. И вам не надо будет лишний раз отделять себя от отдыхающего коллектива, отговариваясь отсутствием аппетита или легким недомоганием (про диету лучше не говорить, чтобы не посвящать в свои проблемы друзей и знакомых, среди которых наверняка найдутся скептики и противники выбранного вами метода). Единственное, в чем себе действительно придется отказать, – так это в бокале вина, которое неизменно сопровождает трапезы на природе. Но здесь всегда можно выйти из положения, придумав совершенно невинную причину, которая устроит всех и не вызовет лишних вопросов.

Изюминкой этого блюда будут шампуры из крепких стеблей розмарина – они окончательно убедят любителей традиционного шашлыка отведать это благоухающее чудо – легкое, ароматное, располагающее к приятной беседе и активному отдыху.

Приготовление любого шашлыка начинается с маринада. Для этого нам понадобится (на одну порцию шашлыка): 1 столовая ложка 1,5 %-ного йогурта, 1 чайная ложка лимонного сока, 0,5 чайной ложки сушеных трав (их набор определите сами), соль и перец по вкусу.

Все компоненты тщательно перемешать и замариновать в них нарезанное крупными кусками куриное филе. На одну порцию, следуя диетическим нормам, вам будет достаточно 250–300 г белого мяса.

Остальные участники пикника могут выбрать себе порции побольше.

Для того чтобы мясо хорошо замариновалось, его надо поместить в холодильник, как минимум, на 2 часа. Готовое мясо нанизываем на шампуры из розмарина, чередуя с мелкими томатами (на 300 г мяса можно взять 3–4 спелых сочных плода).

Как и на каких дровах лучше всего жарить шашлык, мы рассказывать не будем: у каждого, безусловно, есть свой собственный рецепт, а ученого учить – только портить.

Рулетики с секретом

Это блюдо требует определенных временных затрат, поэтому подходит скорее для особенного приема пищи, пусть не праздничного, но по случаю. Таким случаем может быть визит подруги или коллеги, которым не чужды вопросы здорового питания. Да и поговорить за таким блюдом будет о чем, на то оно и с секретом.

На одну порцию рулетиков вам понадобится: 200 г белого куриного мяса (филе), 150 мл овощного бульона, 1 столовая ложка тертой моркови, 1 столовая ложка мелко нарезанного лука-шалота, 1 чайная ложка измельченного эстрагона, 1 чайная ложка 1,5 %-ного йогурта, соль и перец по вкусу.

Для гарнира: 0,5 головки красного лука, 0,5 сладкого зеленого перца, 0,5 небольшой репы, 0,5 корня сельдерея, 1 небольшая морковь, 1 чайная ложка мелко нарезанной петрушки, 1 столовая ложка измельченного шнитт-лука, небольшое количество овощного бульона, соль и перец по вкусу.

Начнем с приготовления рулетиков. Но сначала надо включить духовку, чтобы к нужному моменту она прогрелась до 190 ˚С. Берем филе и разрезаем его на небольшие прямоугольные полоски, слегка отбиваем их и кладем на них начинку из тщательно перемешанных кубиков моркови и лука-шалота, измельченного эстрагона и йогурта. Рулетики аккуратно сворачиваем и, чтобы они не развернулись в процессе приготовления, скалываем их деревянными шпажками. Кладем готовые рулетики в жаростойкое блюдо, заливаем овощным бульоном, добавляем соль и перец по вкусу, закрываем крышкой и помещаем в духовку.

Пока рулетики готовятся, займемся гарниром. Для этого все овощи нарезаем мелкими кубиками, выкладываем на сковороду, добавляем небольшое количество бульона, солим, перчим, накрываем крышкой и тушим на медленном огне до готовности.

Готовые овощи выкладываем на блюдо, поверх кладем готовые рулетики, поливаем их образовавшимся при тушении соусом и украшаем мелко нарезанным шнитт-луком.

Цыпленок с карри по-мадрасски

Итак, продолжаем использовать сельдерейную диету для развития своего кругозора. Вот и сейчас, готовя очередное диетическое блюдо, мы попадаем в четвертый по величине и первый по красоте песчаного пляжа город Индии – Мадрас, расположенный на берегу Бенгальского залива.

А Индия без карри – это все равно, что Россия без своих знаменитых щей и блинов. Что же такое карри? Однозначно описать эту приправу невозможно, поскольку ее состав постоянно меняется в зависимости от местных национальных и традиционных вкусов и может включать в себя от 7 до 20 компонентов. И только несколько из них являются обязательными: лист карри, или лист растения мурреи Кенига, порошок корней куркумы, кориандр, фенугрек и красный перец (как правило, кайенский). Они-то и составляют основу ароматического букета этой пряности, остальные же компоненты лишь оттеняют его главную ноту, внося разнообразие и приспосабливая карри к национальным стандартам.

Совсем недавно ученые обнаружили, что вещества, содержащиеся в этой приправе, активно участвуют в процессе сжигания жира, а многие из них являются мощными природными антиоксидантами. А это значит, что, приправляя блюда карри, вы не только улучшаете их вкусовые качества, но и продляете свою молодость.

Теперь вам, вероятно, не терпится приступить к приготовлению этого заманчивого блюда. Не будем терять времени, но сначала подготовим необходимые продукты: 1 цыпленка, 0,5 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 1 столовую ложку порошка карри, 1 столовую ложку томатной пасты, 0,5 стакана овощного бульона, лимонный сок и соль по вкусу.

Лук и чеснок измельчить. По правилам их следует обжарить на растительном масле, но мы не будем поддаваться соблазну и нальем в сковороду не масло, а небольшое количество овощного бульона и потушим в нем овощи 2–3 минуты. Добавим карри и, сделав самый медленный огонь, потушим лук и чеснок еще 4 минуты.

Чтобы блюдо получилось по-настоящему диетическим, цыпленка надо тщательно очистить от кожи. После этого разрезать его на порционные кусочки и выложить их на сковороду с тушеными овощами, все перемешать, закрыть крышкой и тушить до готовности на медленном огне.

Если жидкость в сковороде будет выкипать, добавить овощной бульон, чтобы в итоге получился густой соус. За несколько минут до окончания добавить в соус томатную пасту, а перед тем как снять с огня – посолить и сбрызнуть лимонным соком.

«Ленивая курица»

Приготовление этого блюда практически не требует от вас никаких усилий, особенно если вместо целой курицы купить уже готовое разделанное филе. Никто не спорит, что физические нагрузки во время диеты чрезвычайно важны, но лучше «нагрузиться» в спортивном зале или на свежем воздухе, а придя домой, быстренько, между делом, приготовить себе потрясающее блюдо, похвалив себя за кулинарное мастерство и разнообразие интересов. А чтобы «ленивая курица» действительно готовилась между делом, мы предлагаем вам несколько интересных фактов об одном из компонентов этого блюда – соевом соусе. Но этим увлекательным чтением лучше всего заняться, когда курица уже будет в духовке.

А пока подготовим необходимое количество продуктов: 0,5 кг куриного филе, 1 лимон, соевый соус (без добавок), перец и соль по вкусу.

Процесс приготовления лучше всего распределить по времени, тогда он действительно пройдет незаметно. Утром, собираясь на работу, на занятия или по магазинам, разделите куриное филе на порционные кусочки, поперчите их и слегка посолите. Лимон нарежьте тонкими кружочками.

Кусочки мяса и лимона выложите в кастрюлю слоями: слой мяса – слой лимона и т. д. Залейте их соевым соусом, разведенным водой в соотношении 1: 3. Заливки у вас должно получиться столько, чтобы она полностью покрывала курицу, придавленную гнетом. Первый этап завершен.

Вы можете отправляться по своим делам, оставив курицу мариноваться на 4–6 часов. Но не забудьте поставить ее в холодильник.

Вернувшись домой, разожгите духовку, смажьте противень маслом (это, безусловно, нарушение диеты, но постарайтесь взять минимум и дайте слово компенсировать «излишество» утренней или вечерней пробежкой) и положите на него курицу и лимонные дольки. Полейте мясо соусом, в котором оно мариновалось.

Запекайте его в духовке при температуре 190 ˚С в течение 20–25 минут. За несколько минут до окончания процесса курицу рекомендуется перевернуть.

А теперь, как и обещали, несколько интересных фактов о соевом соусе. Впервые он появился в Китае 3000 с лишним лет назад. Делали его из соевых бобов, пшеничной и ячменной муки. Весь процесс длился от 40 дней до 3 лет. Технология его приготовления с тех пор практически не изменилась

Соевый соус обладает ярко выраженными асептическими свойствами, поэтому не нуждается в консервантах и срок его хранения практически неограничен.

В зависимости от времени приготовления различают светлый (жидкий и соленый), темный (более густой и сладковатый) и черный (сладкий и очень густой) соус.

Светлый соус используют вместо соли, темный, содержащий карамель или патоку, – в качестве маринада или добавляют в бульон для придания продуктам красивого красного цвета, черный идет в основном на приготовление различных подлив и соусов.

Наиболее распространенными добавками к соевому соусу являются рис, морские водоросли, грибы и др. Существует соус с пониженным содержанием соли.

В соевом соусе, кроме большого количества необходимых организму человека железа, цинка, витаминов группы В и 20 аминокислот, содержатся вещества, являющиеся натуральными усилителями вкуса, например соли глютаминовой кислоты.

Возбуждая вкусовые рецепторы, они позволяют использовать в 2–3 раза меньше соли, чем обычно.

Содержание антиоксидантов в соусе в 10 раз больше, чем в красном вине.

«Имбирная курочка»

Главный компонент этого блюда, безусловно, куриное мясо, но пикантный аромат и обжигающий вкус ему придает имбирь, обладающий поистине магической силой. Он быстро снимает усталость, обладает мощным тонизирующим свойством, является замечательным средством от старения, повышает мужскую потенцию и помогает избавиться от женской фригидности. Эту пряность обязательно надо взять на вооружение, когда вы сбросите лишние килограммы, а вместе с ними и пару-тройку лет.

Облегчить путь к заветному образу вам как раз и поможет ароматная имбирная курочка. Как вы уже догадались, для ее приготовления вам понадобится куриное филе (0,5 кг) и небольшой кусочек имбирного корня длиной примерно 4–5 см. Но кроме этого, еще целый букет приправ: 1 чайная ложка сычуаньского перца, 1 чайная ложка черного перца, 1 чайная ложка молотой морской соли, 4 перышка зеленого лука, 1 ломтик свежего имбиря, 3 столовые ложки темного соевого соуса.

Процесс приготовления прост, поэтому отдайте должное божественному аромату имеющихся в вашем распоряжении пряностей, сочините симфонию из этих разрозненных мелодий и от души насладитесь ее роскошным звучанием.

Однако спустимся с небес на землю и займемся делом.

Положите куриное мясо в кастрюлю, залейте его кипятком, добавьте тонко нарезанный корень имбиря и доведите до кипения. Варите сначала 10 минут на сильном огне, а затем еще 20 минут на медленном. Снимите кастрюлю с плиты и дайте мясу остыть, не вынимая его из бульона. Остывшую курицу нарежьте небольшими кусочками и выложите на мелкое блюдо.

Сычуаньский и черный перец прокалите на сковороде в течение 30 секунд, разомните, смешайте с морской солью и выложите в небольшую миску. Мелко нарезанный зеленый лук соедините с измельченным имбирем и соевым соусом, выложите в еще одну небольшую миску. В качестве гарнира к этому блюду можно подать листья салата и веточки кинзы.

Дыня с сюрпризом

Забавное блюдо, которое можно приготовить в семье, где есть дети. Мы уже говорили о том, что ваша диета – это не повод противопоставлять себя домочадцам, будь то муж, дети или родители. Постарайтесь сделать так, чтобы привычка к совместным трапезам сохранялась даже в те дни, когда вы, как вам кажется, совершаете подвиги воздержания, достойные Книги рекордов Гиннесса.

Сюрприз, который будет заключаться в дыне, для вас, конечно же, не сюрприз. Но для всех остальных пусть это останется загадкой, разгадывать которую в большой компании будет чрезвычайно весело.

Но сначала подготовим необходимые продукты: 1 цыпленка, 1 дыню, 2 ложки яблочного уксуса и немного соли.

Само собой разумеется, что цыпленка надо взять небольшого, а дыню – чем больше, тем лучше. Птицу очистить от кожи, положить в кастрюлю, залить водой (чтобы она едва покрывала тушку), посолить, добавить уксус и поставить на огонь.

Довести до кипения и варить в течение получаса на медленном огне.

Дыню вымыть, насухо вытереть салфеткой, срезать с более толстого конца верхушку, вычистить семена и ложкой вынуть часть мякоти. Положить курицу в дыню, сверху закрыть срезанной верхушкой, как крышкой, и закрепить деревянными шпажками. Положить дыню с начинкой в скороварку, залить 1,5 стакана воды и варить в течение полутора часов. Готовую дыню вынуть из скороварки, извлечь из нее цыпленка, разрезать его на порционные куски и выложить на блюдо. Ложкой выбрать дынную мякоть и разложить ее по краю блюда в качестве гарнира.

«Пальчики оближешь»

Это блюдо для сладкоежек, которые особенно остро переживают разлуку с милыми их сердцу конфетками, мармеладками и прочими монпансье.

Курица в медово-лимонном соусе – это, конечно, не торт «Наполеон» и даже не батончик в шоколаде, но несколько сладостных минут она вам, безусловно, подарит.

Согласно рецепту, для приготовления этого блюда вам понадобится: 1 цыпленок, 1 лимон, 2 зубчика чеснока, 0,5 стакана томатного сока, 1 столовая ложка меда (если мед жидкий, то его надо чуть больше), 2 столовые ложки соевого соуса, несколько звездочек гвоздики, несколько горошин душистого и черного перца.

Чесночные зубчики размять и смешать их с медом, соевым соусом и томатным соком.

Полученным маринадом обильно смазать очищенного от кожи цыпленка и положить его в кастрюлю под крышку. Процесс маринования длится несколько часов, поэтому сладкоежке лучше всего заняться им вечером и оставить цыпленка на ночь в холодильнике, а самой лечь спать. Сны, увиденные в эту ночь, непременно будут приятными, полными самых сладостных надежд.

Утром, перед тем как извлечь цыпленка из его холодного заточения, возьмите лимон и воткните в его кожуру гвоздичные звездочки и горошины перца. Если кожура окажется слишком плотной, то предварительно ее можно проткнуть в нескольких местах ножом. Кстати, такой лимон, но с одной гвоздикой – замечательное средство от комаров и прочей кровососущей нечисти. Но в нашем случае он будет играть совсем другую роль – ароматической бомбы, которая буквально обрушит на вас шквал жгуче-пряного вкуса и запаха.

Подготовленный лимон положить внутрь цыпленка, а цыпленка – в глубокую жаропрочную посуду, полить сверху маринадом и поставить в разогретую до 200 ˚С духовку. Через полчаса накрыть цыпленка фольгой и убавить температуру до 180 ˚С. Примерно через полчаса проверьте готовность цыпленка – проткните его ножом. Если он готов, то вынимайте его из духовки и быстро несите к столу – есть такое блюдо лучше горячим. Да, лимон желательно вынуть, он свое дело сделал и употреблению не подлежит.

Цыпленок под пряной смесью

Главное в этом блюде – возможность импровизировать с запахом, вкусом и даже цветом. Мы уже достаточно говорили о приправах, об их пользе и о потрясающей способности изменять вкус привычных блюд, что особенно важно при диетическом питании, когда пища кажется однообразной и пресной, а значит, лишенной гастрономической привлекательности. Основой данного блюда является очищенная от кожи тушка цыпленка, из которой вам предстоит приготовить восхитительное по своей вкусовой гамме и ароматическому букету угощение.

Для простоты разобьем все компоненты, кроме куриной тушки, на две группы: для приготовления соуса и пряной смеси, которая, собственно, и превратит обыкновенного цыпленка в птицу, достойную царского внимания.

Итак, для соуса необходимы 100 г миндаля в коричневой кожице, пучок фенхеля, который при желании можно заменить таким же количеством укропа, и пучок петрушки.

Пряная смесь состоит из пяти основных компонентов, которые в дальнейшем можно менять, дополнять, то есть создавать свои собственные композиции в зависимости от настроения, вкусовых пристрастий и домашних запасов.

Мы же предлагаем следующий пряный набор: 0,5 чайной ложки свежемолотого черного перца, обладающего ярким сильным вкусом и ароматом, 0,5 чайной ложки молотой корицы с восхитительным экзотическим букетом, сладким и ароматным, нежным и сладким вкусом, слегка жгучим и согревающим, 0,5 чайной ложки имбиря с чуть сладковатым, похожим на запах древесины ароматом и жгучим вкусом, 0,3 чайной ложки порошка шафрана с необычайно нежным и тонким ароматом, горьковатым вкусом и удивительным желтым цветом, щепотка молотой гвоздики с праздничным ароматом и вкусом.

Судя по описанию, вы, вероятно, поняли, что мы предлагаем вам создать сладковато-горьковатую гамму с экзотическими оттенками аромата и согревающим вкусом.

Цель определена, теперь можно приступать к реализации задуманного. Возьмите цыпленка, разрежьте его на порционные куски, положите в кастрюлю, залейте водой (чтобы она полностью покрывала мясо), добавьте немного соли, поставьте на огонь и варите под плотно закрытой крышкой 40–50 минут.

Пока цыпленок варится, займитесь приготовлением соуса. Тщательно промойте укроп (как вариант – фенхель) и петрушку под проточной водой, просушите и мелко нарежьте. Миксером измельчите миндаль, добавьте к нему зелень и доведите смесь до пастообразного состояния.

Готового цыпленка выньте из кастрюли и положите в тепло,

чтобы не остыл. В бульон, который получился во время варки цыпленка, положите миндальную смесь, поставьте на средний огонь и варите до тех пор, пока соус не загустеет.

Все компоненты пряной смеси перемешайте. Положите цыпленка на блюдо, залейте соусом и посыпьте пряной смесью.

Блюда из говядины

При диетическом питании рекомендуется вареное, тушеное или приготовленное на пару мясо. Само собой разумеется, что большого разнообразия блюд здесь ожидать не приходится. Выручают приправы и гарниры. Но они все-таки не главное. Главное – это те питательные вещества, которые содержатся в самом мясе. Вот почему чем больше этих веществ сохранится после термической обработки, тем лучше. Поэтому, прежде чем приступить к описанию блюд из говядины, позволим себе некоторый экскурс в историю вопроса. А в нашем случае самый важный вопрос и самая главная история – как приготовить мясо так, чтобы каждый его кусочек выполнял возложенную на него функцию.

Итак, **правило первое**. Если вы хотите приготовить вкусное отварное мясо, сохраняющее большую часть своих питательных веществ, то класть его надо в кипящую воду. В этом случае верхний слой белков быстро свертывается и препятствует переходу растворимых белков, минеральных солей и других полезных веществ, входящих в состав мяса, в жидкость. Если же мясо опустить в холодную воду, то практически все эти вещества окажутся в бульоне, где они под воздействием высокой температуры свернутся, образуя пену.

Вот почему в большинстве поваренных книг рекомендуется не снимать пену, поскольку она обладает большой пищевой ценностью и ее удаление значительно снижает питательные качества бульона.

Правило второе. Не следует варить мясо в объемной кастрюле и заливать большим количеством воды. Дело в том, что при варке около 35 % имеющейся в сыром мясе жидкости переходит в бульон, и происходит это, как правило, в первые 15 минут кипения. В результате объем бульона увеличивается, а объем мяса уменьшается. Вот почему, наливая воду в кастрюлю, не надо стремиться к тому, чтобы она покрывала мясо полностью.

Вкус мяса во многом зависит от правильно выбранного соотношения количества воды и объема посуды. Если вдруг воды окажется недостаточно, доливать ее не рекомендуется – вы безвозвратно испортите вкус, причем не только бульона, но и

самого мяса. Вот такая алгебра с арифметикой. И постичь эту кухонную математику можно только путем проб и ошибок, если только вы не прирожденная кулинарка и каким-то седьмым чувством не определяете идеальные пропорции будущего гастрономического творения.

Правило третье. Варить мясо следует при плотно закрытой крышке и при минимальном кипении, как говорят кулинары, «чтобы пар всплывал по бульке». Тогда жир не начнет эмульгироваться и у бульона не будет так называемого салистого привкуса.

Французские повара даже смазывают жидким тестом крышку после закипания, чтобы обеспечить ее более плотное прилегание к кастрюле.

Правило четвертое. Мясо следует запускать в чуть подсоленную воду с приправами. Вы уже знаете о свойствах обычной поваренной соли. Поэтому можете правильно предположить, что она удерживает жидкость, содержащуюся в мясе, и препятствует ее переходу в бульон. Далее алгоритм следующий: на сильном огне довести мясо до кипения, затем огонь убавить и варить под крышкой. Пену не снимать, она исчезнет сама (в это время в бульон можно добавить овощи, если того требует рецепт). За 10 минут до окончания варки мясо досолить по вкусу.

Правило пятое, последнее. Не торопитесь вынимать готовое мясо из бульона. Даже не открывайте крышку – пусть оно настоится и впитает в себя вкус и аромат бульона, особенно если в него в процессе варки добавлялись пряности. Через 10 минут мясо надо извлечь из бульона (в противном случае оно вымокнет) и подать на стол, предварительно нарезав порционными кусками и сбрызнув бульоном. Если мясо не будет использоваться сразу, то его следует завернуть в фольгу и положить в холодильник.

И небольшая хитрость в заключение. Если вместе с мясом в кипящую воду положить готовую горчицу (1–2 чайные ложки на 1 кг мяса), то мясо получится мягче, а бульон приобретет пикантный вкус. Что же касается запаха и привкуса горчицы, то примерно через 40 минут они исчезнут, и о вашем секрете никто не узнает.

Говядина отварная

А теперь соединим сухую теорию с вечно зеленеющим древом жизни, то есть практикой, и приготовим банальное на первый взгляд, но чрезвычайно вкусное, питательное, а главное, полезное блюдо с прозаичным названием «Говядина отварная». Вся поэзия

в период похудения сосредотачивается в сельдерейном супе, а говядина просто и буднично снабжает вас необходимым количеством белков, чтобы красота ваша была не бледной и меланхоличной, а яркой и жизнеутверждающей.

Добиться этого вам помогут: 0,5 кг говядины, 1 небольшая головка репчатого лука, 1 лавровый лист, несколько горошин душистого и черного перца, небольшой пучок петрушки, соль по вкусу.

Мясо очистить от прожилок, промыть, положить в кастрюлю с кипящей водой, добавить соль, перец и лавровый лист. Варить на слабом огне под плотно закрытой крышкой. Лук очистить, разрезать вдоль на половинки, положить разрезом вниз на горячую не смазанную маслом сковороду и слегка поджарить. Добавить его к мясу, когда с поверхности бульона исчезнет пена.

За 10 минут до окончания варки бульон досолить.

Готовое мясо вынуть из бульона, нарезать поперек волокон наискосок ломтиками средней толщины, выложить на подогретое блюдо, полить несколькими ложками горячего бульона и посыпать крупно нарезанной зеленью петрушки.

Говядина отварная с овощами

Данное блюдо – это вариация на тему предыдущего, усиленная овощным гарниром и соусом. Надо сказать, что овощи – это лучший гарнир для мяса, вкусный и полезный. Особенно если готовятся они вместе с основным блюдом, не требуя особой обработки.

Итак, кроме 0,5 кг говядины, надо подготовить 2 моркови, 1 репу, 1 стебель лука-порея, 40 г натертого на терке корня сельдерея, 40 г измельченной петрушки или пастернака, 2 лавровых листа, несколько горошин черного и душистого перца (или 10 г стручкового красного перца), соль по вкусу.

Мясо очистить от пленок, промыть, положить в кастрюлю со специями и залить кипятком так, чтобы он слегка покрывал его. Кастрюлю накрыть крышкой, быстро довести до кипения и варить на медленном огне в течение 2,5 часа. Овощи нарезать дольками и за полчаса до окончания варки опустить в бульон. Когда мясо и овощи будут готовы, бульон слить, а кастрюлю с мясом накрыть крышкой.

Подавать мясо, нарезанное небольшими ломтиками, с овощами и горчицей или хреновым соусом.

Говядина в листьях смородины

Продолжаем совершенствовать исходное блюдо, придавая ему некоторое кокетство с помощью ароматных листьев смородины. Причем листья можно использовать как свежие, только что сорванные с куста, так и сухие, заготовленные на зиму.

Набор продуктов следующий: 300 г говядины, 2 моркови, 2 клубня картофеля, 1 репа, 1 крупная головка репчатого лука, 4–5 свежих листьев смородины или 2 столовые ложки измельченных сухих, соль по вкусу.

Овощи промыть, очистить, нарезать кружочками, за исключением лука, который лучше всего измельчить. Мясо тоже нарезать тонкими прямоугольными ломтиками.

На дно кастрюли положить слой картофеля, затем слой мяса, посыпать луком, затем выложить слой моркови и репы. Залить «слойку» кипятком так, чтобы он покрывал ее верхний слой, посолить и добавить измельченные листья смородины. Быстро довести до кипения, затем огонь убавить и варить 30 минут. Готовому блюду дать настояться под крышкой 10 минут, после чего его можно подать на стол.

Говядина с хреном

Любителям пищи основательной, с ярким вкусом и крепким ароматом можно посоветовать приготовить говядину с хреном и маринованными грибочками.

Поистине русское блюдо, которое радует глаз и примиряет душу с несовершенством окружающего мира.

На этот раз компаньонами говядины (300 г) будут: маринованные грибы (100 г), репчатый лук (1 головка), морковь (1 штука), тертый хрен (1 корешок), зелень петрушки (1 пучок), пряности (на выбор) и соль (по вкусу).

Кусок говядины натереть солью и пряностями и, не разрезая, залить кипятком, закрыть крышкой и тушить на медленном огне до готовности. За 30 минут до окончания варки положить в кастрюлю нарезанные лук и морковь. Тертый хрен выложить на сковороду, залить небольшим количеством бульона, добавить мелко нарезанные маринованные грибы и довести до кипения.

Готовую говядину нарезать ломтиками, переложить хреном с грибами, полить бульоном и посыпать нарезанной зеленью петрушки.

Говядина в фольге

Замечательный материал – фольга! Она до предела упрощает технологию приготовления пищи, но при этом позволяет создавать удивительные блюда, в которых продукты полностью сохраняют все свои питательные вещества и вбирают в себя аромат и вкус добавленных к ним специй.

В результате получается нечто благоухающее, наполняющее душу ощущением праздника и превращающее банальный прием пищи в настоящую трапезу.

И при этом никакой грязной посуды, что тоже немаловажно. Поэтому, если в вашем хозяйстве нет фольги, срочно приобретите ее – не пожалеете. А предусмотрительным и опытным хозяйкам, у которых фольга всегда под рукой, предлагаем достать ее и использовать по прямому назначению.

Но сначала подготовим продукты: 300 г говядины, 3 столовые ложки мясного бульона, 1 крупную головку репчатого лука, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 пучок петрушки, 1 пучок укропа, черный перец, орегано и соль по вкусу.

Если вы внимательно прочитали рецепт, то наверняка заметили, что в качестве одной из специй в нем предлагается орегано, или душица.

Древние греки, большие знатоки и ценители прекрасного, были уверены, что сладковатый пряный аромат этой травы создан самой Афродитой, богиней любви, как символ счастья.

Думается, что все предпринимаемые вами усилия в конечном итоге направлены на то, чтобы сделать вас счастливой.

Вот почему использование этой приправы в блюдах носит особый, знаковый, характер и придает блюду романтическую окраску.

А теперь, заручившись поддержкой Афродиты, приступим к делу. Подготовьте 3 квадрата из фольги.

Мясо разрежьте на три тонких прямоугольных куска, отбейте и посолите. Лук нарежьте кольцами, морковь – кружочками, корень сельдерея натрите на терке.

На фольгу положите лук, морковь и тертый сельдерей, на них – мясо, посыпьте специями и мелко нарезанными укропом и петрушкой. Края квадрата приподнимите и полейте мясо бульоном, после чего соедините их и заверните на стыках. «Кулечки» с мясом и овощами поставьте в духовку, предварительно нагретую до 220 °С. Если вы все сделали правильно, то через час у вас должно получиться мягкое, сочное и душистое мясо, вкус которого вознаградит вас за ваши старания.

Говядина по-индонезийски

В заключение этого раздела мы предложим вам совершенно экзотическое блюдо. Заготовка продуктов для него займет все ваше свободное время, а сам процесс приготовления развлечет и расширит ваши представления о кухне народов мира. Правильно это блюдо называется «сате», что значит «жареное на вертеле мясо».

А теперь самое интересное – набор продуктов: 450 г говяжьей вырезки, 1 столовая ложка семян кориандра (кинзы), 1 чайная ложка семян тмина, 50 г орехов кешью, 1 небольшая головка репчатого лука, 1 чайная ложка измельченного свежего имбирного корня, 1 зубчик чеснока, 2 столовые ложки тамариндового соуса, 2 столовые ложки темного соевого соуса, 2 столовые ложки сахара (можно использовать заменитель), 1 чайная ложка рисового или белого винного уксуса, листья салата для сервировки.

Но это еще не все. Мясо рекомендуется подавать с соусом, таким же экзотическим, как и само блюдо, – манговым. Чтобы его приготовить, вам понадобится: 1 спелый плод манго, 1 мелко нарезанный небольшой свежий стручок красного чили, 1 столовая ложка рыбного соуса, сок 1 лайма, 2 чайные ложки сахара или его заменителя, 2 столовые ложки мелко нарубленной зелени кинзы, соль по вкусу.

И последнее. Этот индонезийский «шашлык» готовится не на металлических шампурах, как, например, его грузинский аналог, а на бамбуковых. Знатоки утверждают, что именно они придают мясу особый, ни с чем не сравнимый вкус. Таких шампуров вам понадобится 12 штук.

Итак, представьте себя где-нибудь на диком (если там таковые имеются) пляже на побережье Индийского океана и приступайте к приготовлению мяса по-индонезийски.

Говядину нарежьте длинными узкими полосками и нанижите змейкой на бамбуковые шампуры. Затем возьмите вок (сковороду с высокими бортиками и вогнутым дном) и обжарьте в ней без добавления масла семена кориандра, тмин и орехи кешью до коричневого цвета. Затем положите их в ступку, измельчите пестиком, добавьте к ним мелко нарезанный лук, измельченный имбирь, нарубленный чеснок, тамариндовый соус, соевый соус, сахар (или его заменитель) и уксус, все тщательно перемешайте и ложкой выложите полученную смесь поверх шампуров с нанизанным на них мясом. Подготовленную таким образом говядину поместите в холодильник для маринования. На это ей понадобится не менее 8 часов.

По прошествии положенного времени, прежде чем вновь заняться мясом, надо приготовить соус. Для этого очистить манго

от кожицы и вынуть косточку. Мякоть манго и чили с помощью блендера измельчить, добавить к ним рыбный соус, сок лайма и сахар (или его заменитель) и все перемешать, чтобы получилась однородная масса.

В готовый соус всыпать мелко нарезанную кинзу и соль.

После того как соус будет готов, шампуры с говядиной надо поместить на гриль или на мангал и поджарить мясо до ровного коричневого цвета (на это потребуется примерно минут 8-10). Время от времени шампуры надо поворачивать, чтобы мясо прожаривалось равномерно.

Сате надо есть горячим с салатного листа, обмакивая кусочки мяса в манговый соус и для полноты картины вызывая в воображении дивные пейзажи манговых зарослей и пальмовых рощ.

Блюда из коричневого риса

Согласно одной старой легенде, рис людям подарил Будда, произнеся при этом: «Тот, кто предлагает рис, предлагает саму жизнь». С тех незапамятных времен прошло много лет, и теперь рис является основным продуктом питания для трех четвертей жителей планеты. Видимо, Будда был прав, давая такую высокую оценку своему подарку. Кроме того, что рис чрезвычайно питательный продукт, он является настоящим кладезем полезных веществ, необходимых человеческому организму.

Его маленькие зернышки – незаменимый источник витаминов группы В, а это значит, что любители полакомиться блюдами из риса хорошо спят, не имеют проблем с нервной системой, у них красивая гладкая кожа и густые здоровые волосы.

Далее по списку следуют витамин Е, сохраняющий молодость и долголетие, защищающий от сердечно-сосудистых заболеваний, и витамин РР, дефицит которого зачастую приводит к депрессии и нарушениям сна. Что же касается полезных микроэлементов, то в рисе их несметное количество. Это прежде всего железо, нормализующее состав крови, цинк, отвечающий за состояние сосудов, магний, улучшающий настроение, кальций, заклятый враг кариеса, калий, обеспечивающий бесперебойную работу сердца и многие другие. Однако количество и качество полезных веществ, которое рис способен передать человеческому организму, во многом зависит от способа его обработки.

Как ни странно, самым полезным является коричневый рис, а совсем не тот, который мы привыкли видеть на прилавках наших магазинов. Особенность этой разновидности риса заключается в том, что в процессе обработки его зерна очищают только от

несъедобной шелухи, а отрубяную оболочку и эндосперму (зародышевый слой), содержащие большую часть витаминов и микроэлементов, оставляют. Правда, для того чтобы приготовить блюдо из этого замечательного продукта, придется потратить в два раза больше времени, чем для варки обычного риса: в среднем это 40–45 минут. И еще одно отличие не в пользу коричневого риса – относительно небольшой срок хранения.

Дело в том, что в нем содержатся эфирные масла, которые делают его скоропортящимся продуктом.

Но зато эти же самые масла понижают уровень холестерина в крови, уменьшая тем самым риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Коричневый рис чрезвычайно полезен при избыточном весе. В последнее время одной из самых популярных является диета, в основе которой лежит именно эта разновидность риса. Коричневый «диетолог» способен буквально за считаные недели вернуть женщине, набравшей лишние килограммы, душевное равновесие и избавить ее от массы комплексов, связанных с ее неудовлетворенностью своей внешностью.

И все это благодаря тому, что в рисе имеется большое количество тиамина (витамина B_1) и других витаминов группы В, которые поддерживают нервную систему в нормальном состоянии и контролируют энергетический баланс организма.

Всем известно, что, набирая лишний вес, мы приобретаем массу проблем: избыток холестерина, повышенное содержание сахара в крови, высокое артериальное давление, непроходимость кишечника, дряблость и вялость мышц. Коричневому рису по силам решить и эти проблемы, поскольку имеющиеся в нем питательные вещества находятся именно в той пропорции, которая необходима организму. Судите сами. Сложные углеводы восполняют потребность в сахаре.

Они же вместе с кальцием и магнием, при небольшом количестве натрия и при полном отсутствии жиров, нормализуют кровяное давление. Гамма-оризанол снижает уровень холестерина в крови и улучшает работу коронарных сосудов. Восемь аминокислот, входящих в состав белка, поддерживают тонус мышц, сохраняют их упругость.

Клетчатка и крахмал активизируют работу желудка и кишечника, предупреждают развитие воспалительных процессов в них. При приготовлении рис, впитывая в себя воду, значительно увеличивается в объеме. Поэтому он легко утоляет голод.

И последний аргумент в пользу коричневого риса. Он может использоваться во всех без исключения рисовых блюдах и замечательно сочетается практически со всеми продуктами.

Салат «Здоровье и сила»

Коричневый рис – это, безусловно, источник здоровья, а в данном салате он сочетается с фасолью, растительным поставщиком белка, поэтому и название у блюда соответствующее. Если вам предстоят большие физические нагрузки, то съешьте его на завтрак. Оно придаст вам сил и энергии, и поставленная цель будет непременно достигнута.

Для приготовления этого салата вам понадобится: 175 г коричневого риса, 1 банка консервированной красной фасоли, 1 красный сладкий перец, 1 корень сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1 пучок петрушки, все остальные компоненты – черный перец, соевый соус, ядра грецких орехов – добавляйте исключительно по вкусу.

Рис отварите в воде. Надеемся, что вы не забыли, что варится он долго, гораздо дольше, чем привычный, белый. Минут 45–50, не меньше.

Когда рис станет мягким, воду слейте и промойте его под холодной проточной водой (так он и остынет быстрее, и слипаться не будет).

Сладкий перец и лук нарежьте небольшими кусочками, сельдерей натрите на терке, петрушку нарубите, ядра орехов очистите от кожицы и разделите на 4 части. Рис перемешайте с овощами, заправьте соевым соусом, выложите в салатник и украсьте четвертинками грецких орехов.

В другой раз в салат можно добавить свежие помидоры или огурцы, а также консервированного тунца или лосося. Вот такой универсальный салат на все случаи жизни.

Салат «Тропикана»

Согласитесь, что худеть с экзотическими фруктами интереснее, хотя полезнее с родными яблоками, сливами и вишней.

Но иногда душа не хочет мириться с сухими доводами разума и просит праздника в самый разгар ответственных будней. Если такой момент настал, не сопротивляйтесь, отложите дела в сторону и приступайте к подготовке праздника.

Все должно быть особенным: убранство дома, новый наряд, блюда и приятные люди за столом.

И даже если какой-нибудь из этих элементов отсутствует, вряд ли это сможет испортить веселую атмосферу праздника.

Праздничное блюдо вряд ли окажется вкусным, если есть его в одиночестве, поэтому мы даем рецепт, рассчитанный на четыре

порции: 200 г длинного коричневого риса, 1 крупный лайм, 1 спелое манго, 15 г зелени кинзы, 2 стебля лука-порея, молотый черный перец и соль по вкусу.

Отваренный в подсоленной воде рис промойте под проточной холодной водой и откиньте на дуршлаг.

Для приготовления заправки взбейте в большой емкости 0,5 чайной ложки цедры лайма, 2 столовые ложки свежевыжатого сока лайма, перец и соль.

После того как получится однородная масса, добавьте к ней очищенный и нарезанный мелкими кубиками манго, мелко нарубленную кинзу и измельченный лук. Все перемешайте и соедините с рисом.

Каша «Здоровье»

Данное блюдо нельзя назвать изысканным, но то, что оно полезно, это бесспорно.

Берете коричневый рис, моете его, заливаете кипящей водой в соотношении 1: 4, доводите до кипения и ставите в духовку на 50 минут. За 10 минут до готовности добавляете в кашу паприку (неострый красный перец), несколько горошин черного перца, лавровый лист и соль по вкусу.

Вот и вся премудрость.

«Кокосовый аромат»

Мы уже говорили о том, что коричневый и белый рис взаимозаменяемые продукты.

Но в этом рецепте мы настоятельно советуем использовать коричневый рис, поскольку именно он в сочетании с кокосовым молоком придает блюду восхитительные вкус и аромат, не говоря уже о той пользе, которую он приносит организму в целом.

Это блюдо очень популярно в Индии. Там его, как правило, подают к мясу или птице. Но мы рекомендуем его в качестве самостоятельного блюда, которое и само по себе очень вкусно.

Для его приготовления вам потребуется: 200 г длиннозерного коричневого риса, 1 стакан кокосового молока, 1 чайная ложка цедры лимона, 1 столовая ложка мелко нарубленной зелени петрушки, 1 чайная ложка кокосовой стружки, 0,5 чайной ложки молотой корицы, гвоздика и соль по вкусу.

Возьмите кастрюлю с толстым дном, налейте в нее 2 стакана воды, доведите ее до кипения и размешайте в ней концентрированное кокосовое молоко. Доведите смесь до

кипения еще раз, посолите, всыпьте в кастрюлю рис и добавьте лимонную цедру, корицу и гвоздику. Убавьте огонь до минимального, накройте кастрюлю крышкой и варите рис до готовности (45–50 минут).

Когда он станет мягким, а жидкость полностью впитается зернами, снимите крышку и прибавьте огонь, чтобы рис немного подсох. Через минуту снимите кастрюлю с огня.

Выберите из риса гвоздику, переложите его в блюдо, украсьте зеленью и кокосовой стружкой.

«Завтрак аристократа»

Артишок, один из основных компонентов этого блюда, долгое время считался пищей представителей высшего общества. Бытует мнение, что его изысканный вкус, напоминающий вкус зеленого грецкого ореха, могут оценить только истинные гурманы. Это именно то, что вам надо.

Изысканная и необычная еда всегда подается маленькими порциями и никогда не вредит фигуре, а, наоборот, делает ее изящней и утонченней.

Полный список ингредиентов этого блюда выглядит следующим образом: 1 стакан коричневого риса, 1 небольшая головка репчатого лука, 3 маринованных артишока, 1 столовая ложка маринада от артишоков, 0,5 чайной ложки сушеного орегано, 1 зубчик чеснока, 6 оливок без косточек, соль и черный молотый перец по вкусу.

Это блюдо лучше всего готовить в пароварке. Но поскольку это приспособление бывает разным, мы даем два варианта рецепта: для пароварок с резервуаром и без него.

Для пароварок с резервуаром: налейте нужное количество воды (смотрите рекомендации на упаковке коричневого риса), установите паровую корзину, в емкость для варки риса положите коричневый рис и долейте воды. Мелко нарубите артишоки, лук и оливки, чеснок измельчите с помощью чеснокодавилки. Овощи вместе с маринадом и орегано добавьте к рису. Все тщательно перемешайте и поставьте емкость с рисом в корзину.

Накройте пароварку крышкой и варите до готовности.

Для пароварок без резервуара: во внутреннюю емкость насыпьте коричневый рис и долейте воды по инструкции. Затем добавьте маринад, измельченные артишоки, оливки, лук, чеснок и орегано. Все тщательно перемешайте, поместите емкость с рисом на пароварку, накройте крышкой и варите до готовности.

Выключив огонь, не торопитесь вынимать рис из пароварки, оставьте его под крышкой на 15 минут. Затем посолите,

поперчите, выложите на блюдо и подайте на стол горячим.

Рис с миндалем

Это блюдо с богатым восточным ароматом, заставляющим вспомнить сказки «Тысячи и одной ночи». Чего только стоит зира, пряные семена индийского тмина, без которой нельзя представить среднеазиатскую кухню с ее знаменитым пловом.

В Средние века ей приписывали магические свойства. Так, например, считалось, что если жених и невеста на протяжении всей свадебной церемонии сохранят заветное зернышко, то их семейная жизнь будет долгой и счастливой. Ну чем не приворотная трава?

У каждого ингредиента этого блюда есть своя интересная история, и если их собрать вместе, то получится замечательная книга о вкусной и по-настоящему полезной пище.

К сожалению, формат нашего издания не позволяет этого сделать, поэтому ограничимся простым перечислением главных действующих «лиц» потенциального «бестселлера»: 1,5 стакана коричневого риса, 2 моркови среднего размера, 1 головка репчатого лука, 1 красный сладкий перец, 0,5 стакана жареного миндаля, 2 чайные ложки молотого барбариса, 2 зубчика чеснока, 0,5 чайной ложки цедры лимона, 1 чайная ложка зиры, 0,5 чайной ложки сухого орегано (душицы), 0,5 чайной ложки сухого чабреца (тимьяна), черный молотый перец и соль по вкусу.

Рис замочить в воде на несколько часов и затем тщательно промыть. Морковь, лук и сладкий перец нарезать мелкими кубиками, чеснок измельчить. Все залить небольшим количеством воды и тушить до готовности.

Добавить к овощам рис, соль, молотый перец, барбарис, зиру, все перемешать, залить 2 стаканами воды, поставить на медленный огонь, накрыть крышкой и варить в течение 1 часа. За 5 минут до готовности добавить чабрец, орегано, лимонную цедру и миндаль.

Приложение-I

Энергетическая ценность основных продуктов питания

Наименование продукта	Калорийность 100 г продукта (ккал)
Фрукты и ягоды	
Абрикос	47
Авокадо	30
Алыча	38
Ананас	44
Апельсин	45
Арбуз	40
Банан	90
Брусника	45
Виноград	70
Вишня	25
Грейпфрут	30

Продолжение табл.

Наименование продукта	Калорийность 100 г продукта (ккал)
Груша	42
Ежевика	32
Земляника	38
Киви	50
Клюква	33
Крыжовник	48
Лимон	30
Малина	45
Мандарин	41
Персик	45
Слива	44
Смородина	43
Черешня	53
Черника	44
Яблоко	45

Продолжение табл.

Наименование продукта	Калорийность 100 г продукта (ккал)
Овощи	
Баклажаны	28
Зеленый горошек	75
Кабачок	18
Капуста белокочанная	23
Капуста брюссельская	12
Капуста квашеная	28
Капуста краснокочанная	27
Капуста цветная	18
Картофель отварной	60
Лук зеленый	18
Лук репчатый	43
Морковь	33
Огурец свежий	15

Продолжение табл.

Наименование продукта	Калорийность 100 г продукта (ккал)
Перец зеленый сладкий	19
Петрушка	22
Редис	16
Редька	25
Репа	23
Салат	11
Свекла	40
Томат	20
Тыква	20
Укроп	30
Хрен	49
Чеснок	60
Шпинат	16
Щавель	27

Продолжение табл.

Наименование продукта	Калорийность 100 г продукта (ккал)
Орехи и семечки	
Семечки	580
Орехи грецкие	650
Орехи земляные	470
Орехи кедровые	620
Миндаль	600
Фисташки	620
Фундук	670
Сушеные плоды	
Изюм	270
Инжир	290
Кишмиш	310
Курага	290
Финик	290
Чернослив	220
Яблоко	210

Продолжение табл.

Наименование продукта	Калорийность 100 г продукта (ккал)
Хлебобулочные изделия	
Лепешка ржаная	375
Сдобная выпечка	300
Сушки, пряники	330
Хлеб «Дарницкий»	206
Хлеб пшеничный	265
Хлеб ржаной	210
Молочные продукты	
Ацидофилин (3,2%-ной жирности)	58
Брынза коровья	260
Йогурт (1,5%-ной жирности)	51
Кефир жирный	60
Кефир (1%-ной жирности)	38

Продолжение табл.

Наименование продукта	Калорийность 100 г продукта (ккал)
Кефир обезжиренный	30
Молоко (3,2%-ной жирности)	60
Молоко коровье цельное	68
Мороженое сливочное	220
Простокваша	59
Ряженка	85
Сливки (10%-ной жирности)	120
Сливки (20%-ной жирности)	300
Сметана (10%-ной жирности)	115
Сметана (20%-ной жирности)	210
Сыр голландский	357
Сыр ламбер	377

Продолжение табл.

Наименование продукта	Калорийность 100 г продукта (ккал)
Сыр пармезан	330
Сыр российский	371
Сыр колбасный	268
Сырки творожные	380
Творог (18%-ной жирности)	226
Творог нежирный	80
Творог со сметаной	260
Крупы	
Гречневая ядрица	346
Манная	340
Овсяная	374
Перловая	342
Пшеничная	352
Ячневая	343

Продолжение табл.

Наименование продукта	Калорийность 100 г продукта (ккал)
Кукурузные хлопья	369
Овсяные хлопья	305
Пшено	351
Рис	337
Соя	395
Фасоль	328
Чечевица	310
Ячменные хлопья	315
Грибы	
Грибы белые	25
Грибы белые сушеные	210
Грибы вареные	25
Грибы в сметане	230
Грибы жареные	165

Продолжение табл.

Наименование продукта	Калорийность 100 г продукта (ккал)
Опята	20
Подберезовики	30
Подосиновики	30
Мясо и мясопродукты	
Баранина жирная	316
Ветчина	365
Говядина тушеная	180
Говядина жареная	170
Грудинка	475
Гусь	300
Индейка	150
Колбаса вареная	250
Колса полукопченая	380
Корейка	430
Крольчатина	115

Продолжение табл.

Наименование продукта	Калорийность 100 г продукта (ккал)
Курица вареная	135
Курица жареная	210
Печень говяжья	100
Почки	66
Сардельки	160
Свинина отбивная	265
Свинина тушеная	350
Сердце	87
Сосиски	235
Телятина	90
Утка	405
Язык	165
Рыба и морепродукты	
Икра зернистая	250
Икра кетовая	245

Продолжение табл.

Наименование продукта	Калорийность 100 г продукта (ккал)
Икра минтая	130
Кальмар	75
Карп	46
Карп жареный	145
Кета	157
Консервы в масле	320
Консервы в собственном соку	120
Креветки	85
Крабы	70
Лещ	48
Лососина жареная	145
Лососина копченая	385
Минтай	70
Морская капуста	16

Продолжение табл.

Наименование продукта	Калорийность 100 г продукта (ккал)
Окунь	95
Раки	75
Салака	98
Севрюга	137
Сельдь атлантическая	57
Судак	43
Треска	59
Шпроты в масле	250
Щука	41
Соусы, жиры	
Жир топленый	930
Кетчуп	80
Майонез	625
Майонез легкий	260
Маргарин сливочный	745

Продолжение табл.

Наименование продукта	Калорийность 100 г продукта (ккал)
Маргарин бутербродный	670
Маргарин для выпечки	675
Масло кукурузное	900
Масло оливковое	824
Масло подсолнечное	900
Масло сливочное	750
Яйца	
Яйцо куриное (1 шт.)	65
Яичный порошок	540

Другие варианты диет

В настоящее время разработано огромное количество разнообразных диет. Некоторые из них являются плодом научной деятельности диетологов и действительно оказывают благотворное влияние на организм человека.

Другие созданы дилетантами и могут нанести здоровью непоправимый вред.

Ниже представлены диеты, направленные не только на избавление от лишнего веса, но и на нормализацию функционирования эндокринной системы и стабилизацию гормонального фона.

Как уже говорилось ранее, эти процессы напрямую зависят от качества потребляемой пищи и присутствия в ней некоторых веществ, например легкоусвояемых углеводов.

Диета «Ужин минус»

Эта диета была разработана европейскими диетологами и на сегодняшний день является одной из самых популярных программ, направленных на избавление от лишнего веса. Она базируется на исключении ужина из повседневного распорядка трапез.

Для того чтобы диета оказалась действенной, следует соблюдать главные правила:

1. Организм должен получать достаточное количество жидкости.
2. В пищу можно употреблять лишь натуральные продукты.
3. В организм должно поступать достаточное количество микроэлементов и витаминов.
4. Нельзя употреблять в пищу продукты с высоким содержанием животных жиров и углеводов.
5. После 17.00 нельзя употреблять ничего, кроме жидкости.
6. Дневная норма жидкости должна быть увеличена, поскольку посредством нее из организма выводятся шлаки и токсины.

Следует отметить, что эта диета является программой длительного действия, результата от которой не стоит ждать в ближайшие несколько дней.

Диета английская

Эта диета базируется на двух основных правилах: максимум калорий на ужин, который должен состояться не позднее 19.00, и минимум на завтрак. Запрещено употреблять в пищу продукты с высоким содержанием углеводов. По этой причине программу можно рекомендовать людям, страдающим дисбалансом эндокринной и гормональной систем.

Диету нужно соблюдать в течение недели.

Потеря веса должна составить около 3 кг.

Завтрак (не более 200 ккал)

I вариант: 1 вареное яйцо или яичница из него, 1 ломтик подсушенного хлеба из муки грубого помола, 100 мл свежеотжатого фруктового сока.

II вариант: $^1/_3$ чашки овсяной каши с 1 стаканом снятого молока, 1 столовая ложка изюма, 150 мл фруктового сока.

III вариант: 2 столовые ложки каши из цельных зерен с 1 стаканом снятого молока, 1 яблоко.

IV вариант: 200 г фруктового салата, 150 мл кефира или простокваши из снятого молока.

Ланч (не более 300 ккал)

I вариант: 1 клубень картофеля, испеченный в мундире, 100 г творога со сладкими фруктами (или распаренными сухофруктами), овощной салат, заправленный 1 чайной ложкой растительного масла, 1 апельсин, 1 яблоко или 1 груша.

II вариант: овощной бульон, 25 г тертой брынзы, 1 булочка из цельного зерна (50 г), 1 груша или 1 яблоко.

III вариант: 2 ломтика подсушенного ржаного хлеба, 50 г фасоли, 100 г свежих фруктов.

IV вариант: омлет из 2 яиц с сыром, ломтиками помидора, сладким перцем и грибами, 1 яблоко.

Ужин (не более 500 ккал)

I вариант: горячее блюдо из фасоли или гороха, 100 г свежих фруктов.

II вариант: суп с овощами на молоке, которое нужно развести водой в пропорции 1: 1, 25 г тертого обезжиренного сыра (брынзы), 1 булочка (подсушенная) из цельного зерна, 50 г кураги.

III вариант: 1 крупный клубень картофеля, запеченный в мундире, 60 г печеной фасоли, морковь, капуста, 2 стакана

кефира с добавлением нескольких штук измельченной сушеной кураги.

Безуглеводная диета

Эта диета применяется для снижения веса в течение 2–3 недель. Завтрак в ней повторяется изо дня в день без изменений и состоит из кофе или чая без сахара и 2 печений или кусочка сыра.

Понедельник

Обед: 1 стакан простокваши, 2 апельсина или 2 яблока.

Ужин: 125 г нежирного творога, 1 яйцо, 2 огурца.

Вторник

Обед: 1/4 цыпленка, 2 огурца. Ужин: 125 г нежирного творога, 1/2 л молока.

Ужин: 125 г нежирного творога, 1/2 л молока.

Среда

Обед: 100 г сыра, 1 апельсин или 1 яблоко.

Ужин: 200 г салата, 2 яйца.

Четверг

Обед: 1/4 цыпленка, 2 огурца. *Ужин:* 200 г салата, 1 яйцо, 50 г отварной говядины.

Ужин: 200 г салата, 1 яйцо, 50 г отварной говядины.

Пятница

Обед: 125 г творога, 1 апельсин или 1 яблоко.

Ужин: 100 г отварной говядины, 1 яйцо, 1 пучок редиски или 1 помидор.

Суббота

Обед: 1 стакан простокваши, 2 яблока или 2 апельсина.

Ужин: 125 г творога, 1 стакан молока.

Воскресенье

Обед: 100 г отварной говядины, 1 огурец.

Ужин: 100 г сыра, 1 пучок редиски.

Жидкость, не содержащую калорий, можно пить в неограниченном количестве.

Белковая диета с рисом

Необходимо отметить, что для этой диеты следует использовать нешлифованный рис.

Идеально подойдет коричневый неочищенный рис, который, в отличие от обычного, не является источником легкоусвояемых углеводов.

Нешлифованный рис содержит необходимые организму питательный вещества и не способствует увеличению веса, а кроме того, он богат белком. Рис следует варить без добавления соли и масла.

Понедельник

Завтрак: 1 стакан молока, 1 небольшая гренка.

Обед: 150 г риса, 100 г салата из сырых овощей.

Ужин: 100 г отварного мяса, 150 г салата из сырых овощей, 1 стакан яблочного сока.

Вторник

Завтрак: 100 г обезжиренного творога, чашка несладкого чая или черного кофе.

Обед: 150 г отварного мяса, 100 г риса.

Ужин: 200 г салата из свежих помидоров, репчатого лука, заправленного небольшим количеством растительного масла, 1 стакан томатного сока.

Среда

Завтрак: 100 г отварного мяса, чашка несладкого чая

Обед: 150 г отварной рыбы, 150 г салата из квашеной капусты с репчатым луком и зеленым горошком.

Ужин: 150 г риса, 1 яблоко, 1 стакан яблочного сока.

Четверг

Завтрак: 100 г отварной постной свинины, чашка несладкого чая или черного кофе.

Обед: тарелка овощного супа, сваренного на нежирном мясном бульоне, небольшой кусочек черного хлеба.

Ужин: 100 г отварного мяса, 150 г риса, 1 стакан яблочного сока.

Пятница

Завтрак: 1 стакан молока, 1 гренка.

Обед: 150 г отварной рыбы, 2 вареных клубня картофеля, 100 г салата из свежей тертой моркови с небольшим количеством

растительного масла.

Ужин: 100 г отварной нежирной баранины, 150 г салата из свежих овощей.

Суббота

Завтрак: 1 яйцо всмятку, чашка несладкого чая, 2 пресных печенья.

Обед: 100 г риса, 100 г отварного мяса.

Ужин: 200 г отварной рыбы, 100 г салата из фруктов (яблок, слив, груш, апельсинов), чашка апельсинового сока.

Воскресенье

Завтрак: 100 г отварной говядины, 1 гренка, чашка несладкого чая или черного кофе.

Обед: 100 г риса, 150 г салата из сырых овощей, заправленного растительным маслом.

Ужин: 200 г отварной нежирной баранины, 100 г салата из квашеной капусты с репчатым луком и зеленым горошком.

Диета «Звездная»

Данная диета пользуется заслуженной популярностью в США, где ее придерживаются многие звезды Голливуда.

Она относится к низкокалорийным программам похудения и подходит как для избавления от лишнего веса, так и для нормализации функций эндокринной системы. Диета рассчитана на 1 неделю и предусматривает уменьшение веса на 3–5 кг.

1-й день

Завтрак: яичница из 1 белка, 1 тост, 1 чашка зеленого чая или кофе без кофеина.

Обед: салат из любых овощей (кроме помидоров) без заправки, 1 кусочек белого мяса индейки, 1 стакан прохладительного напитка без сахара.

Ужин: 1 порция любых овощей, приготовленных на пару, 1 стакан прохладительного напитка без сахара.

2-й день

Завтрак: 1 стакан фруктового сока, 1 тост, 1 стакан зеленого чая или кофе без кофеина.

Обед: 1 порция рыбно-овощного салата, 1 стакан прохладительного напитка без сахара.

Ужин: 1 небольшая чашка куриного бульона, 1 приготовленный на пару толстый стебель сельдерея, 1 кусочек отварной куриной грудки, 1 стакан прохладительного напитка без сахара.

3-й день

Завтрак: 1 тост с нарезанными и уложенными сверху дольками помидора, 1 стакан зеленого чая или кофе без кофеина.

Обед: 1 порция салата с курицей и овощами, 2 тоста, 1 стакан прохладительного напитка без сахара.

Ужин: 1 порция любых овощей, приготовленных на пару, 1 стакан прохладительного напитка без сахара.

4-й день

Завтрак: яичница из 1 белка, 1 тост, 1 стакан зеленого чая или кофе без кофеина.

Обед: 1 порция любых овощей – сырых или приготовленных на пару, 1 стакан прохладительного напитка без сахара.

Ужин: 1 порция нежирной рыбы, запеченной в духовке, 2 тоста, 1 порция нарезанных кабачков или цукини,

приготовленных на пару, 1 стакан прохладительного напитка без сахара.

5-й день

Завтрак: 1 стакан черносмородинового сока, 1 тост, 1 стакан зеленого чая или кофе без кофеина.

Обед: 1 порция салата из отварных креветок, листьев салата, помидоров и отварных грибов, 1 стакан прохладительного напитка без сахара.

Ужин: 1 порция любых овощей, приготовленных на пару, 1 стакан прохладительного напитка без сахара.

6-й день

Завтрак: 150 г дыни, нарезанной кусочками, или 150 г клубники, 1 тост, 1 стакан зеленого чая или кофе без кофеина.

Обед: 200 г отварной куриной грудки с уложенными сверху ломтиками помидора, 1 тост, 1 стакан прохладительного напитка без сахара.

Ужин: 1 порция нежирной рыбы, запеченной в духовке, $^1/_2$ помидора, нарезанного ломтиками, 1 стакан прохладительного напитка без сахара.

7-й день

Завтрак: $^1/_2$ помидора, нарезанного ломтиками, 1 тост, 1 стакан зеленого чая или кофе без кофеина.

Обед: 200 г овощного салата, 1 стакан прохладительного напитка без сахара.

Ужин: 1 кусочек куриной грудки, запеченный в духовке, 200 г брокколи или цветной капусты, приготовленной на пару, 2 тоста, 1 стакан прохладительного напитка без сахара.

Диета на выбор

Эта диета базируется на строгом контроле над калориями. В день можно употреблять не более 1500 ккал. При этом следует вводить в рацион лишь здоровую пищу, содержащую минимум жиров и углеводов.

Такая диета может быть рекомендована для похудения женщинам, лишний вес которых обусловлен сбоем в работе эндокринной системы.

Далее представлен список рекомендуемых продуктов. Каждая трапеза предусматривает несколько вариантов. Меню на месяц следует составлять заранее.

Дневная норма питательных веществ: углеводы – 215 г, белки – 60 г, жиры – 45 г.

Хлебобулочные изделия – 150 г.
На выбор:
3 небольшие булочки по 40 г;
6 ломтиков белого батона;
3 ломтика белого или черного хлеба;
3 сдобные булочки по 60 г;
60 г белого хлеба грубого помола;
3 небольших рогалика по 50 г;
2 бублика;
6 сухариков (90 г);
9 печений (90 г);
3 пряника.

Крупы – 40 г.
На выбор:
2 столовые ложки без верха сухой крупы;
4 столовые ложки овсяных хлопьев;
120 г готовой каши;
40 г макарон (2 столовые ложки);
40 г сухого гороха или фасоли (2 столовые ложки).

Овощи (группа А) – 200 г.
На выбор:
150 г картофеля (сырого или отварного);
2 пучка молодой свеклы с ботвой;
200 г кабачков;
200 г цветной капусты;
200 г кольраби;

2 огурца;
3 сладких перца;
2 помидора;
1 стебель лука-порея;
150 г редиса;
1 большая головка салата;
4 горсти щавеля;
150 г стручковой фасоли,
150 г шпината.

Овощи (группа Б) – 200 г.
На выбор:
200 г брюссельской капусты;
150 г свеклы;
100 г репчатого лука;
4 столовые ложки хрена;
150 г тыквы;
1 стакан зеленого горошка;
2–4 столовые ложки отварной капусты;
4 моркови среднего размера;
2 небольших корнеплода сельдерея.

Фрукты, ягоды – 250 г.
На выбор:
$1\frac{1}{4}$ стакана крыжовника;
250 г мякоти арбуза;
2 банана;
2 персика;
2 лимона;
2 стакана черники;
65 штук черешни или вишни;
2 яблока или 2 груши;
$\frac{1}{2}$ стакана ежевики;
$\frac{1}{2}$ стакана малины;
250 г дыни;
6 абрикосов;
$1\frac{1}{2}$ стакана смородины (любой);
1 апельсин;
$1\frac{1}{2}$ стакана клубники;
5 слив;
40 штук винограда;
$2\frac{1}{2}$ стакана клюквы.

Молоко и молочные продукты – 500 г.

На выбор:
2 стакана молока;
2 стакана йогурта;
2 стакана кефира;
10 г сливочного масла;
60 г твердого сыра (4 ломтика);
60 г плавленого сыра;
100 г творога.

Мясо, птица, рыба – 100 г.
На выбор:
100 г говядины;
100 г телятины;
120 г нежирной свинины;
100 г курицы либо индейки;
80 г нежирной ветчины либо рулета;
80 г сосисок, сарделек;
80 г запеченного мяса;
80 г нежирного отварного мяса;
100 г печени;
100 г почек, сердца, языка;
120 г сельди;
100 г карпа либо другой отварной рыбы;
100 г цыпленка и 10 г жира;
120 г леща, камбалы, плотвы и 10 г жира;
120 г судака, щуки и 10 г жира;
120 г филе трески (либо морского окуня) и 10 г жира.

Следует обратить внимание на то, что к некоторым продуктам добавляется жир, поскольку они содержат его меньше, чем остальные продукты этой группы.

Диета витаминно-белковая

Данная диета достаточно легко переносится. Рассчитана она на 10 дней, потеря веса составляет от 5 до 7 кг. Программа подходит женщинам с гормональными нарушениями, поскольку предусматривает лишь белковую и витаминную пищу. Углеводы и жиры из рациона исключаются. Во время диеты продукты употребляются без приправ, соусов и с минимумом соли.

Белковую и витаминную пищу следует принимать во время разных приемов пищи.

Очень важно во время диеты пить много жидкости. Разрешено употребление обычной и минеральной воды, чая без сахара и травяных настоев. Объем этих жидкостей не ограничивается. Другие напитки (в том числе и алкоголь) исключаются. Пищу рекомендуется принимать 6 раз в день, через каждые 2,5 часа. Благодаря этому удается избежать возникновения чувства голода.

Распорядок приемов пищи должен выглядеть следующим образом:

8.00 – 2 вареных яйца (белковый компонент);

10.30 – 1 грейпфрут (витаминный компонент);

13.00 – 200 г отварного нежирного мяса (белковый компонент);

15.30 – 2 яблока (витаминный компонент);

18.00 – 200 г отварной рыбы (белковый компонент);

20.30 – 1 апельсин (витаминный компонент).

В качестве белковых компонентов можно использовать яйца, мясо и рыбу, а также обезжиренный творог, брынзу, нежирную дичь.

В качестве витаминных компонентов подойдут любые фрукты, а также сырые или вареные овощи без приправ: свекла, морковь, огурцы, помидоры, перец и т. д.

Не рекомендуется употреблять слишком сладкие фрукты – виноград, бананы, абрикосы, хурму, содержащие большое количество углеводов.

Следует избегать введения в рацион картофеля.

Диета голландская

Эта диета рассчитана на 1 неделю и базируется на употреблении здоровой пищи в минимальном объеме. Она подходит людям, страдающим ожирением и гормональной дисфункцией.

Понедельник

Завтрак: 1 стакан фруктового сока, 1 крекер с копченым мясом, 2 чашки чая без сахара.

Ланч: 1 чашка кофе без сахара, 1 кусочек кекса, 1 фрукт.

Обед: 2 бутерброда с кусочком гриль-ветчины, 1 порция яичницы с томатом и луком, 1 стакан нежирного молока.

Полдник: 2 чашки чая без сахара, 1 чашка бульона.

Ужин: 100 г бифштекса, 100 г спаржи, 2 столовые ложки картофельного пюре, 1 фрукт, 1 йогурт с 2 столовыми ложками фруктового коктейля, 1 чашка кофе без сахара.

Вторник

Завтрак: 1 кусочек хлеба, 1 кусочек сыра (20 г), 2 чашки чая без сахара.

Ланч: 1 чашка кофе без сахара, 1 бисквит, 1 фрукт.

Обед: 1 кусочек хлеба, 1 плавленый сырок, 2 киви, 1 чашка нежирного молока.

Полдник: 2 чашки чая без сахара, 1 стакан бульона.

Ужин: 1 котлета из говядины (90 г), 1 ломтик ветчины, 1 ломтик сыра, 1 клубень картофеля, 1 чашка кофе без сахара, 1 фрукт.

Среда

Завтрак: 1 легкий йогурт, 2 столовые ложки мюсли, 1 стакан апельсинового сока, 2 чашки чая без сахара.

Ланч: 1 чашка кофе без сахара, 1 ломтик кекса, 1 фрукт.

Обед: 2 бутерброда с сыром, 100 г курицы, 1 чашка молока.

Полдник: 2 чашки чая без сахара, 1 чашка бульона.

Ужин: 100 г филе индейки, 100 г легкого фруктового йогурта, 1 чашка кофе без сахара, 1 фрукт.

Четверг

Завтрак: 2 бутерброда с ветчиной, 20 г плавленого сыра, 2 чашки чая без сахара.

Ланч: 1 чашка кофе без сахара, 1 бисквит, 1 фрукт.

Обед: 2 бутерброда с копченой ветчиной, 1 огурец, 1 помидор,

1 чашка полужирного молока.

Полдник: 2 чашки чая без сахара, 1 чашка бульона.

Ужин: 1 котлета из баранины, 100 г брокколи, 1 стакан йогурта, 1 чашка кофе без сахара, 1 фрукт.

Пятница

Завтрак: 1 стакан творога, 2 чашки чая без сахара.

Ланч: 1 чашка кофе без сахара, 1 ломтик кекса, 1 фрукт.

Обед: 2 бутерброда с сыром, 2 ломтика апельсинового мармелада, 1 чашка нежирного молока.

Полдник: 2 чашки чая без сахара, 1 бисквит, 1 чашка бульона.

Ужин: 100 г рыбы, 4 помидора, 50 г маслин без косточек, 50 г салата, 100 г легкого йогурта, 1 чашка кофе без сахара, 1 фрукт.

Суббота

Завтрак: 1 бутерброд с плавленым сыром, 2 ломтика ростбифа, 2 чашки чая без сахара.

Ланч: 1 чашка кофе без сахара, 1 бисквит, 1 фрукт.

Обед: 2 бутерброда с сыром, 100 ветчины, 1 яйцо, 1 чашка полужирного молока.

Полдник: 2 чашки чая без сахара, 1 чашка мясного бульона.

Ужин: 1 чашка томатного супа, 30 г говядины, 1 луковица, 3 помидора, 4 тонких ломтика сыра, 1 стакан полужирного молока, 1 стакан легкого йогурта с нарезанным яблоком и корицей, 1 чашка кофе без сахара, 1 стакан шерри или вина.

Воскресенье

Завтрак: 1 бутерброд с яичницей и помидором, 1 стакан апельсинового сока, 2 чашки чая без сахара.

Ланч: 1 чашка кофе без сахара, 100 г яблочного пюре, 1 фрукт.

Обед: 1 бутерброд с ветчиной и спаржей, 50 г йогурта, 1 стакан молока.

Полдник: 2 чашки чая без сахара, 1 чашка бульона.

Ужин: 100 г свинины, 50 г сыра, 100 г шампиньонов, 1 стакан бульона, 1 стакан красного вина, 1 стакан легкого шоколадного коктейля, 1 чашка кофе без сахара, 1 фрукт.

Диета грейпфрутовая

Главное правило этой диеты – не принимать пищу после 19.00.

Базируется она на употреблении грейпфрутов, которые, как известно, способствуют похудению и регулированию процессов метаболизма.

Потеря веса за 1 неделю должна составить около 4 кг.

Понедельник

Завтрак: 1 грейпфрут или сок из него без сахара, 2 кусочка ветчины по 25 г, 1 чашка кофе или чая без сахара.

Обед: 1 грейпфрут, 250 г овощного салата, заправленного лимонным соком (любые некрахмалистые овощи и зелень), 1 чашка кофе или чая без сахара.

Ужин: 150 г отварного или поджаренного на решетке мяса, 200 г зеленого салата с лимонным соком, 1 чашка чая с 1 чайной ложкой меда.

Вторник

Завтрак: 1 грейпфрут или сок из него, 2 яйца, 1 чашка чая или кофе без сахара.

Обед: 1 грейпфрут, 50 г сыра (желательно 20–30 %-ной жирности) или 150 г нежирного творога.

Ужин: 200 г припущенной рыбы, 1 порция салата из зеленых овощей, заправленного лимонно-оливковой смесью (1 чайная ложка лимонного сока и 1 чайная ложка оливкового масла), 1 кусочек ржаного хлеба.

Среда

Завтрак: 1 грейпфрут или сок из него, 2 столовые ложки овсянки или мюсли смешать с 1 столовой ложкой изюма, 3 размолотыми орехами (кроме арахиса) и обезжиренным йогуртом или молоком (4 столовые ложки).

Обед: 1 грейпфрут, 1 чашка овощного супа или прозрачного бульона с 2 сухариками.

Ужин: $^1/_2$ грейпфрута, 200 г курицы (гриль или отварной), 2 печеных помидора, 1 чашка чая без сахара.

Четверг

Завтрак: 1 стакан томатного сока, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 1 чашка чая с лимоном.

Обед: 1 грейпфрут, 1 порция салата из моркови или зеленых

овощей (огурец, сладкий перец, сельдерей, листовой салат, брокколи и т. д.) с лимонно-оливковой заправкой, 1 кусочек хлеба или тост.

Ужин: 300 г вареных или тушеных овощей (капуста, свекла, морковь, сельдерей, кабачок и т. д.), за исключением картофеля и кукурузы, 1 чашка чая без сахара, 1 стакан грейпфрутового сока или 1 свежий грейпфрут.

Пятница

Завтрак: 1 порция фруктового салата (грейпфрут, апельсин, яблоко), 1 чашка кофе или чая с лимоном.

Обед: 1 печеный клубень картофеля, 200 г салата из капусты или любых зеленых овощей.

Ужин: 1 стейк из говядины (200 г) или 250 г курицы, или 250 г рыбы, 1 запеченный помидор или 1 стакан томатного сока, 1 грейпфрут или 1 стакан сока из него.

Суббота, воскресенье

Повторить рацион любого из предыдущих дней.

Во время этой диеты при возникновении сильного голода между основными приемами пищи можно добавить по 1 стакану кефира, 1 яблоку или 1 апельсину, а также по 1 чайной ложке меда в качестве подсластителя чая 1 раз в день.

Рекомендуется пить только зеленый чай с лимоном. Кофе можно употреблять лишь свежесваренный. На ночь можно съедать только 1 грейпфрут. Перерыв между приемами пищи должен составлять не менее 5 часов.

Соль разрешается использовать только в крайнем случае и в умеренном количестве.

Соусы и специи (кроме паприки) употреблять в пищу запрещено. Можно применять рыбные консервы, но лишь приготовленные в собственном соку.

Сельдь, скумбрию, а также другую рыбу жирных сортов необходимо исключить из рациона.

Мясо рекомендуется употреблять только постное.

Диета Лесли и Дэбби Эш

Эта диета подойдет женщинам, набравшим лишний вес после рождения ребенка, в том числе и по причине гормонального дисбаланса, произошедшего в этот период.

Ежедневная ценность рациона не должна превышать 1200 ккал. После того как вес придет в норму, к нему можно будет добавить еще 500 ккал.

Придерживаться диеты следует не менее 7 дней.

Завтрак

На выбор:

1 тост, 100 г консервированных помидоров, 12 г тертого сыра твердых сортов;

25 г любых неподслащенных хлопьев с молоком, 1 небольшой банан;

1 яйцо на тосте из хлеба с отрубями;

1 горячий тост из хлеба с отрубями и 25 г тертого сыра твердых сортов, приготовленный на гриле.

Обед

На выбор:

150 г картофеля, сваренного в мундире и посыпанного 25 г тертого сыра твердых сортов, 1 помидор, нарезанный ломтиками, 1 столовая ложка салата из шинкованной капусты, 1 большая порция смешанного салата, 1 персик или 1 груша;

2 ломтика хлеба, смазанных неострой горчицей, 1 ломтик ветчины, 25 г сыра твердых сортов, 1 стаканчик низкокалорийного йогурта;

2 тоста, 125 г вареной фасоли, 1 небольшой банан;

200 г сырых овощей, заправленных соусом из маленького стаканчика низкокалорийного йогурта, сока $^1/_2$ лимона, 12 г эдамского сыра и 1 чайной ложки подсолнечного масла, 1 хрустящая булочка.

Ужин

На выбор:

200 г цветной капусты с тертым сыром (эдамским или любым другим, но низкокалорийным), 1 большая порция смешанного салата, заправленного лимонным соком, 1 небольшой банан;

1 куриная ножка без кожи (200 г), приготовленная на гриле, 125 г картофеля, сваренного в мундире, 50 г тушеной моркови, 50 г кукурузных зерен, кабачки, зеленая фасоль, 1 апельсин;

75 г (в сухом виде) спагетти с соусом, приготовленным из 50 г нежирного мясного фарша, консервированных помидоров, зелени и чеснока, 25 г тертого эдамского сыра, большая порция смешанного салата, 1 яблоко;

100 г стейка из трески, приготовленного на гриле (рыбу обвалять в хлебных крошках), 75 г картофельного пюре на обезжиренном молоке с помидором, зеленью и чесноком, 50 г зеленого горошка, брокколи, зеленая фасоль, 1 стаканчик низкокалорийного йогурта;

100 г куриной печени, приготовленной на гриле, в соусе из мясного сока и сока 1 апельсина, 125 г картофеля, сваренного в мундире, цветная капуста, 1 яблоко или 1 груша.

Закуски

На выбор:

25 г эдамского сыра, 2 хрустящих хлебца, нарезанные ломтиками помидоры;

1 порция шоколадного бисквита, несколько виноградин;

1 булочка из муки грубого помола с листовым салатом и 3 столовыми ложками домашнего сыра.

Диета для бизнес-леди

Эта диета предназначена для женщин, ведущих малоподвижный образ жизни и не имеющих времени и возможности заниматься физическими упражнениями. Она рассчитана на 1 неделю и состоит из блюд, простых в приготовлении и содержащих минимум калорий. С помощью данной диеты можно не только избавиться от лишнего веса, но и предотвратить нарушения обмена веществ.

Завтрак (250 ккал)

На выбор:

30 г кукурузных хлопьев с молоком;

1 тост из хлеба с отрубями, запеченные помидоры, 1 столовая ложка домашнего сыра;

1 банановый сандвич: 2 ломтика хлеба из муки грубого помола, ломтики 1 банана, 1 чайная ложка меда, 1 столовая ложка натурального йогурта или мягкого сыра;

1 тост из хлеба с отрубями, смазанный плавленым сыром, 1 яйцо всмятку, $^1/_2$ стакана апельсинового сока.

Обед (250 ккал)

На выбор:

1 большая порция салата, 1 яблоко или 1 апельсин, сандвич с одним из следующих наполнителей: 50 г холодной курицы (без кожи), 1 чайная ложка маринованных пикулей; 25 г тертого эдамского сыра, 1 столовая ложка низкокалорийного майонеза; 75 г домашнего сыра, мелко нарезанный зеленый лук и огурец;

200 г картофеля, сваренного в мундире, большая порция смешанного салата, 1 стаканчик диетического йогурта, 125 г вареной фасоли или 25 г тертого эдамского сыра.

Ужин (400 ккал)

На выбор:

Любое готовое низкокалорийное блюдо, большая порция смешанного салата из овощей;

150 г курицы, жидкой подливы, 75 г жареного картофеля или 125 г картофеля, сваренного в мундире, овощи;

75 г спагетти с соусом из консервированных помидоров и 75 г креветок или 100 г вареной курицы, смешанных с небольшим количеством куриного супа, или 75 г настроганной нежирной ветчины, смешанной со стаканчиком йогурта и приправами.

Десерт (200 ккал)
На выбор:
2 бокала сухого вина;
3 персика или нектарина с мягким фруктовым сыром;
2 больших сухих бисквита.

Диета из 10 продуктов

Эта диета предусматривает включение в рацион всего 10 продуктов. В день можно съедать не больше 1,5 кг пищи, обязательно используя все 10 продуктов. Комбинировать и готовить их можно по своему желанию.

Длительность программы – 1 неделя. Предполагаемая потеря веса – 1,5 кг. Диета подходит женщинам с нарушениями работы эндокринной системы.

Дополнительно в список продуктов можно включить 1 луковицу, чеснок, укроп, петрушку, лимонный сок, 1 чайную ложку меда, зеленый чай, 1 столовую ложку оливкового масла, 1 ломтик ржаного хлеба.

Обязательные продукты:

1) куриная грудка;
2) яйца;
3) кефир;
4) помидоры;
5) огурцы;
6) кабачки;
7) белокочанная или цветная капуста;
8) баклажаны;
9) грибы;
10) яблоки.

Диета на основе плавленого сыра

Эта диета рассчитана на 5 дней и базируется на употреблении в пищу определенных продуктов. Она может использоваться в качестве профилактической программы для предотвращения ожирения.

Список продуктов, рекомендованных к употреблению (дневная норма):

1) 300 мл хорошего белого вина;
2) 1 яйцо;
3) 1 плавленый сырок;
4) 1 большой помидор;
5) 1 большое яблоко;
6) 1 огурец или 1 сладкий перец;
7) 200 г нежирного творога;
8) зелень.

Распорядок приема пищи:

8.00 – кофе без сахара, плавленый сырок;
12.00 – помидор, яйцо, зелень;
14.00 – яблоко;
16.00 – 200 г творога, 1 сладкий перец или 1 огурец, зелень;
18.00 – 1 бокал вина.

Диета австралийского диетолога доктора Барушека

Эта диета разработана профессиональным диетологом. Она предназначена женщинам, страдающим ожирением, в том числе и на фоне гормонального дисбаланса.

Завтрак (250 ккал)

I вариант: 1 маленький фрукт или сухофрукты (20 г), хлопья сухие (50 г) или 1 чашка готовой каши на молоке;

II вариант: 1 тост, 1 фрукт, 1 яйцо, или 20 г сыра, или 75 г бобов.

Обед (440 ккал)

На выбор:

2 кусочка хлеба (60 г), или 4 сухарика, или 4 крекера,

На выбор:

60 г курицы, индейки или постной телятины;

На выбор:

100 г отварного тунца или 70 г лосося;

На выбор:

30 г сыра, или 100 г творога, или $^1/_2$ чашки (120 г) обезжиренного йогурта;

На выбор:

1 большая тарелка салата (без заправки), или 1 фрукт, или 20 г сухофруктов.

Ужин (360 ккал)

На выбор:

Суп овощной, 100 г постного мяса;

125 г куриной грудки без кожи;

90 г куриных окорочков (без кожи);

150 г рыбы (без жира);

200 г бобов, 1 маленький клубень картофеля;

$^1/_2$ чашки риса или пасты;

1 ломтик хлеба, плавленый сыр, овощной салат без жира, 1 фрукт, низкокалорийное желе.

Между приемами пищи можно употреблять воду, чай, фрукты, сырые овощи, молоко.

Во время диеты показан прием мультивитаминов.

Молоко в течение дня (160 ккал)

$1\frac{1}{2}$ чашки обезжиренного молока.

Жиры (140 ккал)
На выбор:
1 чайная ложка сливочного масла;
3 чайные ложки любого подсолнечного масла;
$\frac{1}{2}$ авокадо;
30 г орехов.

Диета кинозвезды

Эта диета рассчитана на 3 дня и помогает не только сбросить лишний вес, но и нормализовать обмен веществ в организме. Программа базируется на употреблении низкокалорийных продуктов с ограниченным содержанием жиров и углеводов.

1-й день

Завтрак: 200 мл грейпфрутового сока, 1 чашка злаков грубого помола с соевым молоком.

Обед: 200 г свежих или вареных овощей в виде сложного бутерброда, $^1/_2$ чашки вареной фасоли.

Ужин: 150 г сыра тофу, обжаренного с 1 чашкой грибов и 1 чашкой стручкового гороха, 2 чашки сваренного на пару риса.

Десерт: 2 пирожка с рисом, 2 чайные ложки варенья или джема.

2-й день

Завтрак: 2 блинчика со свежей клубникой (или другими ягодами).

Обед: 1 чашка тушеных овощей, 1 початок вареной кукурузы, 1 чашка фруктового салата.

Ужин: 2 ломтика пиццы с сыром, 1 порция овощного салата.

Десерт: 3 сливы, 1 чашка шербета.

3-й день

Завтрак: 2 ломтика низкокалорийного хлеба с соево-сырным кремом.

Обед: 1 чашка тушеных овощей, 1 ломтик ржаного хлеба.

Ужин: 2 крупных сладких перца, фаршированных рисом и кукурузой, 1 чашка сваренной на пару брокколи.

Десерт: 1 чашка диетического йогурта, 1 чашка свежей клубники.

Диета бельгийская

Создатели этой диеты разделили женщин на III группы, для каждой из которых разработали отдельный план питания.

К I типу относятся представительницы прекрасного пола с округлыми формами, мягкой, тонкой кожей, нежными чертами лица.

Главной проблемой таких женщин является склонность к полноте и целлюлиту.

Это так называемый гинекоидный тип, который характеризуется высоким уровнем в крови гормонов эстрогенов.

Женщины II типа отличаются хрупким телосложением. Нередко проблемной зоной у них является живот. Такие женщины испытывают недостаток в эстрогенах.

Представительницы III типа имеют плотное, коренастое телосложение. Обычно они имеют жирную кожу с расширенными порами. У женщин такого типа в крови слишком много мужских гормонов, которые превалируют над женскими.

Для каждого типа женщин диетологи разработали индивидуальный план питания, благодаря которому можно практически незаметно расстаться с лишними килограммами.

Если диета хорошо переносится, ее можно соблюдать и дольше, до полного избавления от избыточного веса.

I тип

1-й день

Завтрак: 100 мл апельсинового сока смешать с 2 столовыми ложками грейпфрутового сока и таким же количеством лимонного сока. Разбавить смесь 100 мл негазированной минеральной воды и медленно выпить через соломинку.

Через 20 минут съесть бутерброд из ломтика зернового хлеба с обезжиренным творогом, кружочком помидора и листиками базилика.

Обед: смешать 50 г нежирного кефира, 2 столовые ложки мелко нарезанного зеленого лука, добавить 3 столовые ложки апельсинового сока и столько же лимонного сока. Соус посолить, приправить красным перцем. Нарезать огурец, сладкий перец, маленькую луковицу. Добавить к овощам 50 г отварной или консервированной в собственном соку фасоли, заправить соусом. С салатом съесть ломтик зернового хлеба. На десерт – яблоко.

Ужин: маленький кабачок очистить, нарезать кружочками. Измельчить 80 г шампиньонов, луковицу, крупный сладкий перец. Тушить овощи 3 минуты в 1 чайной ложке оливкового масла. Влить 250 мл овощного бульона и тушить еще 5 минут. Затем добавить 50 г очищенных креветок и 80 г консервированной фасоли. Через 3 минуты снять блюдо с огня, приправить перцем, добавить 2 столовые ложки смеси базилика и петрушки, 30 г сыра пармезан, 3 зубчика чеснока, 3 столовые ложки лимонного сока, 2 столовые ложки бальзамического уксуса. Все ингредиенты смешать в блендере, переложить в герметичную емкость и хранить в холодильнике.

2-й день

Завтрак: выпить цитрусовый напиток, приготовленный по рецепту первого дня. Через 20 минут съесть 1 кусочек зернового хлеба, смазанный обезжиренным творогом и посыпанный измельченным сладким перцем.

Обед: нарезать ломтиками 2 огурца и 2 помидора, нашинковать луковицу, добавить 30 г измельченного сыра пармезан. Заправить салат соусом из 50 г нежирного кефира, 2 столовых ложек мелко нарезанного базилика, 2 столовых ложек лимонного сока и 3 столовых ложек апельсинового сока. С салатом можно съесть ломтик зернового хлеба. На десерт – небольшая груша.

Ужин: мелко нарезать 50 г сельдерея, 1 морковь, 1 луковицу и 1 огурец без семян. Выложить овощи в сотейник, добавить 1 чайную ложку оливкового масла и тушить 3 минуты. Затем влить 250 мл овощного бульона, довести до кипения. Добавить в сотейник 80 г нарезанного кусочками лосося и готовить еще 4 минуты. Приправить блюдо солью и красным перцем, всыпать 2 столовые ложки пряностей.

3-й день

Завтрак: выпить цитрусовый напиток, приготовленный по рецепту первого дня, через 20 минут съесть бутерброд из зернового хлеба с обезжиренным творогом и кружочками огурца.

Обед: сварить вкрутую и нарезать 1 яйцо, смешать его с измельченным редисом и нашинкованной луковицей. Добавить 80 г консервированного в собственном соку тунца. Заправить блюдо соусом из 50 мл нежирного кефира, 2 столовых ложек

лимонного сока, 3 столовых ложек апельсинового сока и 1 столовой ложки измельченного зеленого лука.

Ужин: нарезать 2 сладких перца, 50 г шампиньонов и 1 маленькую луковицу. Обжарить их в 1 чайной ложке оливкового масла, затем добавить 250 мл овощного бульона и готовить еще 5 минут. После этого добавить к ингредиентам 50 г говядины, нарезанной кусочками, и 1 столовую ложку томатной пасты. Тушить до готовности. Приправить блюдо по вкусу солью и перцем, добавить 2 столовые ложки пряностей.

II тип

1-й день

Завтрак: 100 г мюсли с орехами и сухофруктами смешать со стаканчиком соевого йогурта.

Обед: смешать 1 нарезанный помидор, 125 г консервированной кукурузы и 1 измельченную луковицу. Заправить ингредиенты соусом из 1 столовой ложки лимонного сока, 1 столовой ложки апельсинового сока, 1 чайной ложки тертого сыра и небольшого количества горчицы. С салатом съесть кусочек зернового хлеба. На десерт – горсть орехов и сухофруктов.

Ужин: сварить 40 г коричневого риса. Мелко нарезать $^1/_4$ авокадо, 1 помидор и 1 сладкий перец. Обжарить перец в 1 столовой ложке оливкового масла вместе с 1 измельченным зубчиком чеснока, 1 маленькой нашинкованной луковицей и 80 г говяжьего фарша.

Всыпать немного базилика и тушить еще 3 минуты. Добавить помидор и авокадо. Смешать содержимое сковороды с отварным рисом.

2-й день

Завтрак: 100 г мюсли смешать со свежими фруктами (кроме бананов и винограда), стаканчиком соевого йогурта либо молока.

Обед: нарезать 1 небольшую морковь, 50 г листового сельдерея и 1 огурец.

Смешать ингредиенты с $^1/_4$ размятого авокадо, 1 столовой ложкой лимонного сока и 1 столовой ложкой апельсинового сока. Приправить салат горчицей и солью. Съесть его с ломтиком

зернового хлеба. На десерт – горсть орехов с сухофруктами.

Ужин: нарезать 1 небольшую луковицу, 1 сладкий перец и 1 помидор. В 1 столовой ложке оливкового масла обжарить перец, лук и измельченный зубчик чеснока. Добавить 80 г консервированной красной фасоли, 2 столовые ложки овощного бульона и готовить еще 5 минут. Затем положить помидор и тушить еще 3 минуты.

Нарезать кубиками 50 г тофу, обжарить его отдельно в оливковом масле, добавить в основное блюдо, посолить и поперчить по вкусу.

3-й день

Завтрак: такой же, как во 2-й день.

Обед: сделать салат из 1 моркови, 1 кабачка и 50 г листового сельдерея. Для соуса смешать по 1 столовой ложке апельсинового и лимонного соков, добавить соль, перец и немного горчицы. С салатом съесть ломтик зернового хлеба, а затем горсть орехов с сухофруктами.

Ужин: нарезать 3 помидора, предварительно очистив их от кожицы. В сотейнике разогреть 1 чайную ложку оливкового масла, обжарить в нем помидоры, 1 нарезанную луковицу и 1 измельченный зубчик чеснока.

Добавить 40 г чечевицы и 600 мл овощного бульона. Тушить, накрыв крышкой 40 минут. Готовое блюдо посолить и поперчить по вкусу.

III тип

1-й день

Завтрак: сандвич из 2 кусочков ржаного хлеба, смазанных нежирным творогом и проложенных ломтиками вареного филе индейки.

Обед: смешать 1 нарезанную луковицу, 1 нарезанную вареную свеклу, 1 тертую морковь и измельченные листья салата.

Заправить салат 3 столовыми ложками оливкового масла, 3 столовыми ложками овощного бульона, 4 столовыми ложками лимонного сока и 4 столовыми ложками апельсинового сока, 1 столовой ложкой бальзамического уксуса и 1 чайной ложкой горчицы, добавить пряности, 1 измельченный зубчик чеснока. С

салатом съесть 1 ломтик зернового хлеба. На десерт – 1 киви.

Ужин: в 1 чайной ложке оливкового масла обжарить 1 нашинкованную луковицу, 1 измельченный зубчик чеснока и 1 маленький кабачок, нарезанный кубиками.

Добавить 40 г чечевицы, 250 мл овощного бульона и 1 чайную ложку лимонного сока. Тушить 30–40 минут на среднем огне, приправив по вкусу солью и перцем. Отдельно обжарить 100 г филе лосося. На тарелку выложить сначала чечевицу, затем рыбу.

2-й день

Завтрак: сандвич из зернового хлеба с нежирным творогом, кружочками огурца и листьями салата.

Обед: нарезать $^1/_4$ авокадо и 2 сладких перца, смешать их с нашинкованной луковицей и пряностями.

Нарезать кубиками 50 г сыра моцарелла, добавить его к остальным ингредиентам.

С салатом съесть 1 ломтик зернового хлеба. На десерт – 1 мандарин.

Ужин: отварить в овощном бульоне 100 г куриного филе. Достать мясо, в том же бульоне отварить 40 г риса, добавить 1 нарезанную морковь и 1 измельченный зубчик чеснока.

Куриное филе и рис выложить на тарелку, приправить по вкусу солью и перцем, посыпать измельченной зеленью петрушки.

3-й день

Завтрак: сандвич из зернового хлеба с нежирным творогом и копченым лососем.

Обед: смешать 1 небольшой мелко нарезанный огурец, 1 морковь, натертую на крупной терке, 40 г копченого филе индейки и несколько листиков салата. Добавить пряности по вкусу. С салатом съесть 1 ломтик зернового хлеба. На десерт – 1 грейпфрут.

Ужин: сварить 60 г спагетти, заправить их овощным соусом. Для его приготовления в небольшом количестве оливкового масла обжарить 1 измельченную луковицу, 1 зубчик чеснока, 1 сладкий перец, 1 морковь, 2 помидора с добавлением 50 мл овощного бульона и 2 столовых ложек нарезанного базилика.

Приправить готовое блюдо по вкусу солью и перцем. Со

спагетти съесть 50 г сыра, нарезанного кубиками.

Диета «Измени себя»

Данная диета рассчитана на 13 дней. За это время, благодаря правильно подобранным продуктам, в организме происходит нормализация обмена веществ. За 2 недели диеты можно потерять до 8 кг. 14-й день предусмотрен в качестве переходного, когда можно есть все, но в умеренном количестве. Эту диету рекомендуется совмещать с массажем и физическими упражнениями.

Понедельник

Завтрак: 1 чашка черного кофе без сахара.

Обед: 2 яйца, сваренные вкрутую, 1 помидор и листовой салат.

Ужин: 1 большой бифштекс, приготовленный под прессом в небольшом количестве растительного масла.

Вторник

Завтрак: 1 чашка черного кофе без сахара с сухариком.

Обед: 1 большой бифштекс, приготовленный под прессом, с листовым салатом и помидором.

Ужин: 1 порция супа.

Среда

Завтрак: 1 чашка черного кофе без сахара с сухариком.

Обед: 1 большой бифштекс, приготовленный под прессом, с листовым салатом.

Ужин: 2 яйца, сваренные вкрутую, с 2 ломтиками нежирной ветчины.

Четверг

Завтрак: 1 чашка черного кофе без сахара с сухариком.

Обед: 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 морковь, 50 г сыра.

Ужин: фруктовый салат, 1 стакан кефира.

Пятница

Завтрак: 1 тертая морковь, заправленная лимонным соком.

Обед: 1 порция рыбы, приготовленная под прессом, и 1 помидор.

Ужин: 1 большой бифштекс, приготовленный под прессом, с листовым салатом.

Суббота

Завтрак: 1 чашка черного кофе без сахара с сухариком.

Обед: 1 порция цыпленка, приготовленного без добавления жира, листовой салат.

Ужин: 1 большой бифштекс, листовой салат.

Воскресенье

Завтрак: 1 чашка чая без сахара.

Обед: свинина, приготовленная на вертеле, листовой салат.

Ужин: 1 небольшая порция любого диетического блюда.

Во время этой диеты рекомендуется пить только воду (простую или минеральную).

Диета Анны Сейлер-Хаус

Эта программа, включающая 3 диеты, разработана врачом-диетологом Анной Сейлер-Хаус и практикуется в больнице г. Берна при лечении пациентов с ожирением, нарушением обменных процессов и отклонениями в гормональном фоне. В каждой из диет содержится определенное количество килокалорий: 1000, 1200, 1500.

Диета на 1500 ккал

Суточный рацион:
Овощи – 500 г;
Фрукты – 350 г;
Хлеб – 70 г;
Молоко – 500 мл;
Яйцо – 1 шт.;
Сливочное масло – 30 г;
Творог – 30 г;
Сыр – 30 г;
Мясо (нежирное) – 200 г.

Калорийность суточного рациона:
Углеводы – 159 г;
Белки – 62 г;
Жиры – 62 г.

Разделение продуктов на отдельные приемы пищи:
Завтрак:
Грейпфрут – 100 г;
Яйцо – 1 шт.;
Хлеб – 40 г;
Сливочное масло – 20 г;
Кофе с молоком – 200 мл.

Обед:
Нежирное мясо – 100 г;
Овощи – 250 г;
Листовой салат – 1 порция;
Фрукты – 150 г.

Полдник:

Хлеб – 30 г;
Сливочное масло – 10 г;
Сыр или творог – 30 г;
Кофе с молоком – 200 мл.

Ужин:
Нежирное мясо – 100 г;
Овощи – 250 г;
Листовой салат – 1 порция;
Фрукты – 100 г;
Молоко – 100 мл.

Диета на 1200 ккал

Суточный рацион:
Овощи – 400 г;
Фрукты – 300 г;
Хлеб – 60 г;
Нежирное мясо – 200 г;
Молоко – 500 мл;
Яйцо – 1 шт.;
Сливочное масло – 20 г;
Творог или сыр – 30 г.

Калорийность суточного рациона:
Углеводы – 115 г;
Белки – 73 г;
Жиры – 44 г.

Разделение продуктов на отдельные приемы пищи:
Завтрак:
Фрукты – 100 г;
Яйцо – 1 шт.;
Хлеб – 30 г;
Сливочное масло – 10 г;
Молоко – 200 мл.

Обед:
Нежирное мясо – 100 г;
Овощи – 200 г;
Листовой салат – 100 г;
Фрукты – 100 г;
Кофе или чай – 200 мл.

Полдник:
Хлеб – 30 г;
Сливочное масло – 10 г;
Творог или сыр – 30 г;
Молоко – 200 мл.

Ужин:
Нежирное мясо – 100 г;
Овощи – 200 г;
Листовой салат – 1 порция;
Фрукты – 100 г;
Молоко – 100 мл;
Кофе или чай – 200 мл.

Диета на 1000 ккал

Суточный рацион:
Овощи – 400 г;
Фрукты – 300 г;
Хлеб – 40 г;
Молоко – 500 мл;
Яйцо – 1 шт.;
Нежирное мясо – 160 г;
Творог или сыр – 15 г;
Сливочное масло – 15 г.

Калорийность суточного рациона:
Углеводы – 105 г;
Белки – 62 г;
Жиры – 36 г.

Разделение продуктов на отдельные приемы пищи:
Завтрак:
Грейпфрут – 100 г;
Яйцо всмятку – 1 шт.;
Хлеб – 20 г;
Сливочное масло – 10 г;
Обезжиренное молоко – 200 мл.

Ланч:
Кофе, чай или овощной бульон – 200 мл.

Обед:
Нежирное мясо – 80 г;
Овощи – 200 г;
Зеленый салат – 1 порция;
Фрукты – 100 г;
Кофе или чай – 100 мл.

Полдник:
Хлеб со сливочным маслом – 20 г;
Сыр или творог – 5 г;
Обезжиренное молоко – 30 мл.

Ужин:
Нежирное мясо – 80 г;
Овощи – 200 г;
Салат – 200 г;
Фрукты – 1 порция;
Обезжиренное молоко – 100 мл;
Кофе или чай – 100 мл.

Диеты Гарри Бенджамина

Нижеприведенные диеты разработаны известным английским натуропатом Гарри Бенджамином, который является автором многочисленных работ, посвященных вопросам профилактики и лечения различных заболеваний с помощью натуропатии.

Строгая диета

Эта диета базируется на употреблении овощей и фруктов и рассчитана на 2 недели.

Завтрак

1 апельсин, или апельсиново-лимонный сок, или 1 грейпфрут. Сахар не добавлять.

Обед

Салат из свежих овощей, заправленный оливковым маслом и лимонным соком (уксус не употреблять). На десерт – изюм, чернослив, инжир или финики.

Ужин

Салат из свежих овощей или овощи, сваренные в собственном соку, например шпинат, капуста, морковь, репа, цветная капуста. Немного орехов или сладких фруктов (яблок, груш, слив, вишен).

> Во время этой диеты нельзя употреблять в пищу хлеб, картофель и другие крахмалосодержащие продукты. Пить можно лишь воду.

Молочная диета

В первый день пить по 1 стакану молока каждые 2 часа (с 8.00 до 20.00), наследующий день – по 1 стакану молока каждые 1,5 часа, в третий день – по 1 стакану молока каждый час. Далее следует постепенно увеличить объем выпиваемого молока, доведя его до 1 стакана каждые полчаса (с 8.00 до 20.00). Молоко должно быть свежим и некипяченым, его можно лишь слегка подогреть.

Пить молоко рекомендуется очень медленно, лучше всего через соломинку. При этом оно не должно быть слишком жирным.

Если во время молочной диеты начинаются запоры, следует в

течение дня съесть 10–12 фиников или столько же чернослива. Кроме молока, можно пить фруктовые соки.

Переход с молочной диеты на обычную осуществляется следующим образом: до 15.00 пить молоко по графику и ничего не есть, затем съесть порцию салата. На второй день питаться так же, а на третий день можно перейти к обычному питанию.

Диета на неделю

1-й день

Завтрак: сок 2 апельсинов, виноград, 1 яблоко.

Обед: салат из 1 помидора, 1 тертой моркови и 1 свеклы. Кусочек цельного хлеба с маслом. Изюм или финики.

Ужин: 1 яйцо всмятку, а также шпинат, морковь, сельдерей, приготовленные на пару, и 1 печеное яблоко.

2-й день

Завтрак: изюм, апельсин и 1 стакан молока.

Обед: салат из сырых овощей, сыр, цельный хлеб с маслом.

Ужин: творог, овощи, приготовленные на пару, сухофрукты.

3-й день

Завтрак: салат из свежих фруктов, 1 стакан молока.

Обед: салат из сельдерея, салата, банана и финика, цельный хлеб с маслом.

Ужин: ореховые котлеты с капустой, кабачками, луком, приготовленные на пару, и тушеные фрукты.

4-й день

Завтрак: 1 свежий сочный фрукт, сладкие сушеные фрукты.

Обед: 1 яйцо всмятку, шпинат, печеный картофель в мундире.

Ужин: овощи, приготовленные на пару, 1 печеное яблоко.

5-й день

Завтрак: 1 яблоко, немного чернослива (предварительно его следует обдать кипятком), 1 стакан молока.

Обед: салат из капусты, листового салата, помидоров и тертой моркови, холодная гренка из цельного хлеба с маслом, груша или немного винограда.

Ужин: цветная капуста и морковь, приготовленные на пару с маслом, печеный картофель, тертые орехи или тертый сыр, 1 печеное яблоко.

6-й день

Завтрак: 1/2 грейпфрута, виноград, 1 яблоко.

Обед: салат из сырых овощей, сыр, цельный хлеб с маслом, изюм, финики или инжир.

Ужин: сыр, овощи, приготовленные на пару, фрукты.

7-й день

Завтрак: 1 апельсин, немного фиников, 1 стакан молока.

Обед: салат из капусты, сельдерея и тертой свеклы, гренка холодная из цельного хлеба с молоком, пюре из спелого банана.

Ужин: ореховые котлеты (или яйцо всмятку), лук, кабачки, свекла или морковь, приготовленные на пару, салат из свежих фруктов.

Любой овощ можно заменить другим, который есть в данный сезон. Все салаты следует заправлять оливковым маслом и лимонным соком.

Нельзя употреблять напитки во время еды, так как это вредно для пищеварения.

Пить следует не позднее чем за 30 минут до еды или спустя 2 часа после нее.

Диета Бихнер-Боннера

Эта лечебная диета отличается от других омолаживающим действием на организм, а также нормализует гормональный фон.

Разработал ее врач-диетолог Бихнер-Боннер из Швейцарии. Программа рассчитана на 2 недели.

На завтрак, обед и ужин рекомендуется употреблять фрукты, орехи и овощные салаты, приготовленные по следующим рецептам:

1. Блюдо из орехов.

Смешать 2 столовые ложки тертых яблок и 2 столовые ложки овсяных хлопьев, предварительно размоченных в течение 2 часов в воде.

Добавить 50 г измельченных орехов, сок, выжатый из 1/2 лимона, сахар по вкусу.

Заправить блюдо 2 столовыми ложками сметаны.

2. Блюдо из чернослива.

200 г размоченного в воде чернослива пропустить через мясорубку, смешать с 2 столовыми ложками размоченных и протертых сквозь сито овсяных хлопьев, добавить сок, выжатый из 1/2 лимона.

Заправить блюдо сметаной и посыпать сахаром.

3. Блюдо из овсяных хлопьев.

2 столовые ложки размоченных овсяных хлопьев развести водой до образования кашицы (не варить), добавить $^1/_3$ стакана мелко нарезанных грецких орехов и сок, выжатый из $^1/_2$ лимона. Массу тщательно перемешать.

4. Пюре из черной смородины.

2 столовые ложки манной крупы размочить в 4 столовых ложках кипяченой холодной воды. В полученную массу добавить $^1/_2$ стакана черной смородины, перетертой с сахаром, и тщательно перемешать.

5. Пюре из малины.

2 столовые ложки манной крупы размочить в 4 столовых ложках воды. В полученную массу добавить 1 столовую ложку меда и 150 г пюре малины. Посыпать готовое блюдо тертыми грецкими орехами.

6. Блюдо из яблок и моркови.

2 тертых яблока, 2 столовые ложки размоченной манной крупы, 2 столовые ложки тертой моркови и 2 столовые ложки мелко нарезанных грецких орехов смешать, заправить сметаной. Можно добавить 1 чайную ложку сахара.

7. Пюре из слив и вишен.

200 г слив и вишен без косточек протереть сквозь сито, смешать с 1 столовой ложкой меда и 100 г мелко нарезанных грецких орехов.

8. Блюдо из яблок и орехов.

Смешать 2 столовые ложки тертых яблок, 10 г манной крупы, размоченной в 3 столовых ложках кипяченой воды, 2 столовые ложки сгущенного молока, 2 столовые ложки толченых грецких орехов, сок, выжатый из $^1/_2$ лимона.

9. Ягодное блюдо.

2 стакана ягод земляники или малины размять до получения однородной массы, смешать с 1 столовой ложкой размоченных овсяных хлопьев, 1 столовой ложкой сгущенного молока и соком, выжатым из $^1/_2$ лимона. Данную диету рекомендуется сочетать с физкультурой и массажем.

10. Блюдо из яблок и меда.

Смешать 3 яблока, натертых на крупной терке, 2 столовые ложки предварительно размоченных овсяных хлопьев «Геркулес», 1 столовую ложку сгущенного молока, 1 столовую ложку меда.

Диета на 3 дня

Во время этой диеты из рациона практически полностью исключаются легкоусвояемые углеводы и тяжелые жиры, а потому она показана не только людям с лишним весом, но и тем, кто страдает нарушениями функций эндокринной системы.

1-й день

Завтрак: $^1/_2$ дыни, $^1/_2$ стаканчика йогурта.

Обед: салат из ломтиков киви, апельсина и клубники, заправленный содержимым 1 упаковки йогурта.

Ужин: $^1/_2$ грейпфрута, 170 г постного куриного мяса, салат из овощей, заправленный лимонным соком.

Десерт: 2 сливы.

2-й день

Завтрак: 150 г ягод, смешанных с $^1/_4$ чашки злаковых.

Обед: несколько ломтиков ананаса.

Ужин: 1 апельсин, 170 г грудки индейки с листьями салата.

Десерт: 2 нектарина.

3-й день

Завтрак: несколько ломтиков арбуза, 1 чашка нежирного ванильного йогурта.

Обед: пюре из мякоти 1 банана и 1 чашки клубники, заправленное яблочным соком.

Ужин: 170 г рыбы (камбалы или палтуса), замаринованной в лимонном соке, 1 чашка брюссельской капусты.

Десерт: 1 чашка холодного йогурта с любыми ягодами.

Диета при наличии проблемных зон на теле

Общеизвестно, что при неправильном питании или гормональных нарушениях в первую очередь появляются жировые отложения на определенных участках тела.

Как правило, избавиться от них совсем непросто. Данная диета разработана для того, чтобы привести эти участки тела в порядок.

Для бедер

Для того чтобы избавиться от жировых отложений на бедрах, необходимо исключить из своего рациона спиртное, кофе и жирную пищу. Следует употреблять фрукты (особенно арбуз, благодаря которому из организма выводится лишняя жидкость). Ежедневно необходимо съедать по $^1/_2$ арбуза или дыни. Кроме того, можно дополнить свой рацион следующими продуктами:

1) 150 г грибов, приготовленных на гриле, 1 отварной клубень картофеля, 1 большая порция смешанного салата.

2) 2 хорошо прожаренных на гриле бифштекса с помидорами, 2 столовые ложки кукурузных зерен.

3) 50 г неподслащенных хлопьев, 1 стаканчик диетического йогурта.

> Можно придерживаться еще одной диеты для удаления жира с бедер. Главным ее правилом является исключение из рациона жирной пищи, которая заменяется курицей или рыбой. Не рекомендуется есть жареные блюда.

Завтрак

На выбор:

1 тост из хлеба с отрубями, запеченные помидоры, 2 столовые ложки домашнего сыра;

1 сухая пшеничная лепешка, 1 небольшой банан, $^1/_2$ стакана обезжиренного молока.

Обед

1 небольшая булочка из муки грубого помола с одним из следующих дополнений:

1 размятый банан с лимонным соком;

50 г соленого тунца, лимонный сок;
2 столовые ложки вареной фасоли.

Ужин
На выбор:
250 г куриной ножки (без кожи), приготовленной на гриле, 1 порция смешанного салата;
150 г белой рыбы, приготовленной на гриле, 125 г картофеля, сваренного в мундире, стручки зеленой фасоли, кабачки.

Подобную диету следует сочетать со следующими упражнениями.
Лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища ладонями вниз. Поднять левую ногу вверх, немного согнуть ее в колене и перенести вправо, коснувшись коленом пола.
Вернуться в исходное положение, медленно выпрямляя колено. Сделать упражнение правой ногой.
Повторить упражнение 10 раз каждой ногой.
Для того чтобы бедра были стройными, нужно заставить работать отводящие и приводящие мышцы. Добиться этого можно посредством ходьбы или бега. Если на такие физические занятия не хватает времени, можно выполнить следующее упражнение: лечь на коврик, повернуться на левый бок, упереться локтем левой руки в пол.
Ладонью правой руки упереться в пол перед собой для равновесия.
Поднимать и опускать правую ногу 10 раз, после чего перевернуться на другой бок и повторить упражнение.

Диета для груди

Как известно, в грудных железах очень мало мышц, поэтому при резкой потере веса грудь может обвиснуть. Именно по этой причине избавляться от лишних килограммов рекомендуется постепенно.
Приведенная ниже диета не только поможет избавиться от избыточного веса, но и сохранит привлекательность и упругость вашей груди.

Завтрак (300 ккал): 25 г неподслащенных хлопьев с молоком, 1 тост, 1 яйцо всмятку.

Обед (400 ккал): 1 сандвич с курицей, 1 яблоко.

Ужин (450 ккал): 125 г картофеля, сваренного в мундире, зеленые овощи, запеченная говядины (150 г нежирной мякоти, 100 г смеси замороженных овощей, 2 чайные ложки томатной пасты, 200 мл говяжьего бульона, 1 неполная чайная ложка муки, соль, перец по вкусу).

Для приготовления запеченной говядины обвалять нарезанную кубиками мякоть в муке, смешанной с солью и черным перцем. Выложить мясо в жаропрочную кастрюлю, добавить замороженные овощи.

Смешать томатную пасту с говяжьим бульоном и влить в кастрюлю. Запекать блюдо при температуре 200 °С в течение 1 часа.

Закуска (150 ккал): 1 шоколадный батончик, 1 яблоко.

Эту диету следует совмещать с физической нагрузкой, например с плаванием.

Если занятия в бассейне по какой-либо причине осуществить невозможно, рекомендуется выполнять следующее упражнение: лежа в ванне, сжать запястье левой руки правой рукой, а запястье правой – левой рукой.

Держа руки на уровне груди, резко податься вперед. Повторить упражнение 20 раз.

Диета для ягодиц

Во время этой диеты необходимо соблюдать следующие правила:

1) выпивать в день не менее 8 стаканов жидкости, отдавая предпочтение негазированной минеральной воде;

2) сократить употребление чая и кофе;

3) не пить крепкие чай и кофе;

4) не добавлять в напитки сахар. Диета рассчитана на 4 дня.

1-й день

Завтрак: 1 стаканчик натурального йогурта, 1 яблоко, 1 хрустящий хлебец с помидором, нарезанным кружочками.

Обед: 200 г куриной ножки без кожи, 1 порция смешанного салата, заправленного лимонным соком, 1 маленькая булочка из муки грубого помола.

Полдник: 1 тост с 2 столовыми ложками вареной фасоли и кресс-салатом.

Ужин: 1 рюмка сухого хереса, 1 большая порция тушеной цветной капусты, посыпанной 25 г тертого сыра, запеченные

помидоры, фасоль, печеное яблоко с начинкой из 1 чайной ложки смородины и 1 чайной ложки меда.

2-й день

Завтрак: 1 низкокалорийная колбаска, поджаренная на гриле, 25 г грибов, отваренных в воде, 1 хрустящий хлебец, 1 чайная ложка джема.

Обед: 1 сандвич из 2 ломтиков хлеба с отрубями и 50 г домашнего сыра, листов ой салат, несколько ягод винограда.

Полдник: 1 тарелка постного супа, 1 маленькая булочка из муки грубого помола, 1 яблоко.

Ужин: 1 рюмка аперитива, 150 г белой рыбы, запеченной в фольге с луком, зеленым и красным перцем сладким и сбрызнутой лимонным соком, 200 г картофеля, сваренного в мундире, зеленая фасоль, капуста, брокколи, кабачки.

3-й день

Завтрак: 1 яйцо всмятку или «в мешочек», 2 хрустящих хлебца.

Обед: 1 большой кусок дыни, 2 столовые ложки вареной фасоли, большая порция смешанного салата, 1 ломтик хлеба с отрубями.

Полдник: 1 большой банан, 1 стаканчик диетического йогурта.

Ужин: любое низкокалорийное блюдо, тушеная цветная капуста, запеченные помидоры, зеленая фасоль, 1 небольшой бокал сухого вина.

4-й день

Завтрак: 1 тост из хлеба с отрубями, 2 столовые ложки (с верхом) домашнего сыра, 1 помидор.

Обед: 1 хрустящая булочка с листовым салатом и 50 г нежирной ветчины,

1 яблоко.

Полдник: 90 г тунца в собственном соку, большая порция смешанного салата,

2 хрустящих хлебца.

Ужин: использовать любое вечернее меню одного из трех дней.

Диета для живота

В идеале живот женщины должен выглядеть одинаково, когда она лежит и когда стоит.

Для того чтобы добиться этого, избавиться от жировых отложений в области живота и наладить процесс метаболизма, была разработана следующая диета.

Для достижения положительных результатов необходимо исключить из рациона соль, сократить употребление продуктов, содержащих большое количество жиров и легкоусвояемых углеводов. Рекомендуется пить как можно больше воды и ограничить чай и кофе.

Завтрак

На выбор:

1 стаканчик диетического йогурта, 1 апельсин;

1 яйцо всмятку, 2 хрустящих хлебца.

Обед

250 г курицы без кожи или рыбы, большая порция смешанного салата.

Ужин

1 бифштекс, приготовленный на гриле, 75 г вареной фасоли, 1 апельсин.

Рацион ужина и обеда при желании можно поменять местами.

Диету следует совмещать с таким физическим упражнением: сесть на стул, выпрямить спину, сдвинуть колени, ступни прижать к полу.

Вытянуть руки вперед, опустить подбородок, сделать выдох, напрячь мышцы живота, медленно наклониться к полу. Сделать вдох, затем выдох и вернуться в исходное положение.

Повторить упражнение 5 раз.

С каждым днем количество наклонов следует увеличивать.

Диета для талии

При соблюдении этой диеты необходимо исключить из рациона выпечку, пудинги и шоколад.

Следует есть побольше свежих фруктов и пить воду.

Завтрак

На выбор:

$^1/_2$ дыни среднего размера, 100 г домашнего сыра;

25 г любых несладких хлопьев, 1 яблоко.

Обед

На выбор:

1/2 дыни среднего размера, 150 г рыбы, приготовленной на гриле, брокколи;

2 ломтика хлеба из муки грубого помола, салат из некалорийных овощей, 50 г курицы без кожи, 35 г низкокалорийного сыра.

Ужин

На выбор:

125 г нежирного стейка, приготовленного на гриле, 50 г гороха, печеные помидоры;

75 г любого отварного мяса, порция смешанного салата;

125 г свиной отбивной, приготовленной на гриле, большая порция смешанного салата.

Диету следует совмещать с физической нагрузкой, например с танцами. Если нет возможности танцевать, рекомендуется выполнять следующее упражнение: встать прямо, расставив ноги на ширину плеч, руки положить на затылок. Из этого положения наклониться вперед, максимально повернув туловище в сторону, и коснуться правым локтем левого колена.

Затем выпрямиться и опять наклониться, коснувшись левым локтем правого колена.

Повторить упражнение 10 раз.

Диета для трудоголиков

Ни для кого не секрет, что к ожирению приводит не только неправильное питание, но и сидячий образ жизни, который, в свою очередь, может стать причиной нарушения обмена веществ или гормонального сбоя.

Представленная ниже диета разработана специально для людей, которые много времени проводят на рабочем месте. Программа рассчитана на 8 дней.

1-й день

Завтрак: $^1/_2$ стакана нежирного кефира взбить с $^1/_2$ стакана грейпфрутового сока, добавить 8 столовых ложек кукурузных палочек и 2 столовые ложки любых ягод.

Обед: 150 г картофеля и 100 г моркови натереть на крупной терке, смешать их с 1 яйцом, посолить, обжарить в 1 столовой ложке растительного масла, добавить 1 мелко нарезанный помидор, 100 г измельченных шампиньонов и довести блюдо до готовности.

Ужин: 1 нашинкованную луковицу обжарить в 1 столовой ложке растительного масла, добавить 30 г гречневой крупы, 125 мл овощного бульона, варить 15 минут, затем положить 30 г нарезанной полосками ветчины и через несколько минут снять блюдо с плиты.

2-й день

Завтрак: смешать 1 столовую ложку овсяных хлопьев, 1 столовую ложку сухофруктов, 1 столовую ложку орехов, 4 столовые ложки кукурузных или овсяных хлопьев, по 1 чайной ложке семечек тыквы и подсолнуха. $^1/_2$ стакана кефира взбить с 2 столовыми ложками любых ягод и заправить полученной смесью салат.

Обед: 100 г куриной грудки обжарить в 1 столовой ложке растительного масла, сбрызнуть соком лимона, добавить 100 г измельченных грибов, 1 нарезанный клубень картофеля, сваренный в мундире, 100 г цветной капусты, 2 столовые ложки зеленого горошка, 1 морковь, натертую на крупной терке, 50 г пророщенных бобов или фасоли. Заправить рагу 4 столовыми ложками соевого соуса и тушить 7 минут.

Ужин: нашинковать 150 г капусты, залить ее на 1–2 минуты подсоленным кипятком. Затем воду слить, добавить к капусте 100 г измельченного сельдерея, 1 натертую на крупной терке морковь, 1 мелко нарезанное яблоко. Для приготовления соуса

смешать 1 столовую ложку сметаны, 1/2 стакана простокваши, 1 чайную ложку горчицы и 1 столовую ложку яблочного уксуса. Полить салат заправкой и перемешать.

3-й день

Завтрак: 1 ломтик ржаного хлеба смазать неострой горчицей, положить сверху кружочки свежего огурца, 40 г постной ветчины, яичницу из 1 яйца. Посыпать бутерброд измельченным зеленым луком или зеленью петрушки.

Обед: 1 небольшой кочан цветной капусты вымыть, разобрать на соцветия, тушить их 15 минут. 3 помидора обдать кипятком, снять кожицу, мякоть нарезать. 1 небольшую морковь натереть на крупной терке. 1 луковицу нашинковать, слегка обжарить в растительном масле, смешать с морковью и помидорами, тушить 10 минут в овощном бульоне. Взбить овощи с помощью блендера, добавить жгучий перец. Смешать овощное пюре с цветной капустой.

Ужин: нарезать 1 помидор, 1 сладкий перец, 30 г ветчины, 100 г брынзы, добавить смесь из сока лимона и жгучего перца. Смешать 1 столовую ложку растительного масла, 2 столовые ложки яблочного уксуса, 3 столовые ложки соевого соуса и полить салат приготовленной заправкой.

4-й день

Завтрак: 125 г нежирного творога смешать с соком 1/2 лимона и 50 г измельченного банана. Добавить 1/2 чайной ложки фруктового сиропа, измельченный имбирь, немного ананаса или клубники, посыпать блюдо жареными семечками подсолнуха.

Обед: из 1 помидора выскоблить часть мякоти с семенами, измельчить ее и смешать с сухарями, 1 нашинкованной луковицей, 1/2 чайной ложки горчицы, желтком 1 яйца, 1 столовой ложкой тертого сыра твердых сортов. Взбить 1 белок, добавить его к приготовленной ранее массе, приправить ее перцем, мускатным орехом и полить соевым соусом. Нафаршировать полученной массой помидор и запечь его в духовке. Растопить 1 чайную ложку сливочного масла, смешать ее с 1 измельченным зубчиком чеснока, 1 чайной ложкой семечек подсолнуха и 100 г размятого картофеля, сваренного в мундире.

Ужин: нарезать 100 г черешкового сельдерея, 1/2 груши, 40 г острого сыра. Приготовить заправку из 1/2 чайной ложки лимонного сока, 2 чайных ложек соевого соуса, 1/2 чайной ложки растительного масла и душистого перца, полить ею сельдерей, посыпать сыром. Половину груши заполнить 1/2 чайной ложки жареных семечек подсолнуха.

5-й день

Завтрак: вскипятить $^1/_8$ л обезжиренного молока, всыпать 30 г пшена, варить 10 минут, затем убавить огонь и варить кашу еще 10 минут. Добавить в готовую кашу 2 столовые ложки ягод малины и 1 чайную ложку фруктового сиропа.

Обед: 30 г мелкой фасоли сварить в $^1/_4$ л овощного бульона. Нашинковать 150 г капусты, тушить ее 15 минут вместе со 100 г куриного сердца, после чего добавить в суп. Измельчить 2 пучка зелени, всыпать в суп и варить еще 10 минут. Затем добавить 1 нарезанный помидор и варить еще 5 минут. Посыпать готовый суп красным перцем.

*Ужин: в*ымыть 2 помидора, один из них разрезать пополам. Из половинок вынуть часть мякоти с семенами, измельчить ее и перемешать со 100 г тертой редьки, 1 столовой ложкой майонеза и 10 г орехов. Полученной массой наполнить второй помидор, предварительно выскоблив из него мякоть. Накрыть фаршированный помидор срезанной верхушкой.

Взбить 1 яйцо с 1 столовой ложкой минеральной воды, добавив соль, мускатный орех и черный перец по вкусу. Смесь вылить на сковороду и поджарить. Нафаршировать омлетом половинки помидора, посыпать зеленым луком. Подать помидоры с ржаным хлебцем.

6-й день

Завтрак: 3 столовые ложки овсяных хлопьев смешать с $^1/_2$ яблока, нарезанного кубиками, и 4 дольками апельсина. Полить фруктовый салат 2 столовыми ложками кефира, добавить 1 чайную ложку очищенных семечек подсолнуха.

Обед: 125 г рыбного филе замариновать в лимонном соке. 1 нашинкованную луковицу и 1 мелко нарезанный сладкий перец жарить в 1 столовой ложке сливочного масла в течение 3 минут.

Затем добавить 2 столовые ложки минеральной воды, 2 столовые ложки молока, соль и пряности по вкусу. Филе рыбы нарезать кусочками, поперчить, выложить на овощи, тушить 8-10 минут. Перед подачей на стол посыпать готовое блюдо рубленой зеленью.

Ужин: смешать 1 большую измельченную луковицу и 1 зубчик чеснока, обжарить их в 2 чайных ложках сливочного масла, затем переложить в горшочек, залить водой, добавить $^1/_2$ стакана сухого белого вина, сверху положить тосты, посыпать блюдо сыром и запечь в духовке.

7-й день

Завтрак: 1 грушу разрезать пополам. 1 столовую ложку творога взбить с 2 столовыми ложками молока, небольшим количеством сахарной пудры, 1 тертым корнем имбиря. Заполнить полученной смесью половинки груши. Подавать ее на стол с 50 г подсушенного пшеничного хлеба с отрубями.

Обед: нарезать кубиками 1 небольшой кабачок, обжарить его в 1 чайной ложке растительного масла, выложить в сотейник, пересыпая солью, пряностями, зеленью тимьяна. Смешать 1 яйцо, 5 столовых ложек молока, 1 столовую ложку тертого сыра. Полить полученной смесью кабачки и запечь в духовке.

Ужин: нарезать кубиками 100 г рыбы, нашинковать 1 луковицу. Обжарить рыбу, лук и 50 г очищенных креветок в 1 чайной ложке растительного масла. Затем добавить 3 столовые ложки воды, лимонный сок и тушить 6 минут. Рыбу вынуть из бульона, добавить уксус, лимонный сок, шафран, соль, черный перец по вкусу и варить 2 минуты. Выложить рыбу на тарелку с листовым салатом и полить соусом.

8-й день

Завтрак: в 1 стакан кефира влить 1 чайную ложку жидкого меда, добавить по 1 щепотке корицы и имбиря. Хлеб смазать 1 чайной ложкой творога, сверху положить ломтики 1 яблока.

Обед: нарезать 100 г грибов, добавить к ним 1 нашинкованную луковицу, жарить 5 минут в 1 чайной ложке сливочного масла. Затем добавить 4 маслины,

1 столовую ложку сметаны, 1 столовую ложку панировочных сухарей, посыпать все 1 чайной ложкой тертого сыра, запечь в духовке. Подавать блюдо с листовым салатом.

Ужин: мелко нарезать 1 сладкий перец и 1 луковицу, тушить их в течение 8–10 минут, потом заправить 1 столовой ложкой сливок и посыпать рубленой зеленью. Приготовить омлет из 2 яиц, 2 столовых ложек воды, 1 столовой ложки муки, обжарив его с двух сторон на 1 чайной ложке сливочного масла. Выложить омлет на тарелку. На одну его половину положить овощи и накрыть их другой половиной.

Оздоровительная диета

Эта диета предназначена для оздоровления кишечника и нормализации обменных процессов. Кроме того, за 10 дней потеря веса может составить около 7 кг.

Во время диеты нельзя употреблять в пищу сахар, соль, сладкие газированные напитки, пшеничный хлеб и соль.

Рекомендуется пить как можно больше воды, в том числе минеральной, и принимать витамин С.

Оздоровительная диета противопоказана при тяжелой физической работе.

1-й и 2-й дни

Лечебное голодание. Можно есть лишь зеленые яблоки, а к вечеру выпить 1 чашку чая с 1 чайной ложкой меда.

3-й день

Завтрак: 1 порция овсяной каши, сваренной на воде без добавления соли и сахара, 1 стакан минеральной воды.

Обед: 200 г вареной говядины, 1 помидор.

Ужин: 200 г вареного риса, 1 чашка чая с лимоном.

4-й день

Завтрак: 1 порция овсяной каши, 1 чашка кофе.

Обед: 2 яблока, 1 долька лимона.

Ужин: 1 яблоко и 1 апельсин.

5-й день

Завтрак: 1 тертая морковь, политая лимонным соком, обезжиренный йогурт, 150 г творога, минеральная вода.

Обед: печеный картофель, 2 яйца, сваренные вкрутую, салат из помидоров и огурцов, заправленный растительным маслом.

Ужин: 200 г вареного риса, 1 чашка чая с лимоном; 1 яблоко.

6-й день

Завтрак: 1 порция овсяной каши.

Обед: 1 порция овсяной каши.

Ужин: 200 г вареного риса.

7-й день

Завтрак: 1 чашка кофе.

Обед: бульон из овощей, 1 яблоко, 150 г творога.

Ужин: кефир.

8-й день

Завтрак: 1 порция овсяной каши, 1 стакан минеральной воды, бульон из овощей, 3 яблока, 1 апельсин.

Обед: кефир.

Ужин: вареная рыба, 2 апельсина, чай.

9-й день

Завтрак: кефир.

Обед: рыба, чай.

Ужин: 200 г вареной говядины, рис, 3 яблока.

10-й день

Завтрак: кефир.

Обед: чай с медом.

Ужин: рис, 1 апельсин и 1 долька лимона.

Быстрая диета

Эта диета поможет в тех случаях, когда нужно в кратчайшие сроки привести себя в порядок, сбросив лишние килограммы, восстановив жизненные силы, например перед грядущим торжеством. Она благотворно влияет на метаболизм и нормализует гормональный фон и очищает организм.

Для того чтобы диета была эффективной, нужно придерживаться следующих правил: не употреблять сахар, в случае необходимости заменяя его заменителями или медом, и пить как можно больше воды.

Завтрак (250 ккал)

На выбор:

Смешать ломтики 1 яблока, 1 банан, нарезанный кружочками, несколько виноградин, заправить салат 1 стаканчиком натурального йогурта;

25 г хлопьев с отрубями, разведенных молоком, тост, смазанный медом, несколько виноградин;

2 тоста из хлеба с отрубями, печеные помидоры, 1 ломтик нежирного бекона, поджаренного на гриле.

Обед (350 ккал)

На выбор:

Сандвич из 2 ломтиков хлеба из муки грубого помола с одним из следующих наполнителей: 75 г курицы (без кожи) или ветчины с салатом-латуком и огурцом; 50 г тунца с лимонным соком и нарезанными помидорами; 100 г домашнего сыра с измельченными корнишонами и кресс-салатом;

2 тоста из хлеба с отрубями, 125 г вареной фасоли, печеные помидоры, 1 апельсин;

Небольшой кусок дыни, 150 г любой рыбы, приготовленной на гриле, большая порция смешанного салата, 1 булочка из муки грубого помола;

200 г картофеля, сваренного в мундире, 50 г салата из шинкованной капусты, салата-латука и огурца, 1 яблоко.

Ужин (400 ккал)

На выбор:

100 г курицы или индейки, большая порция смешанного салата, 1 кусок клубничного пирога;

100 г спагетти с томатным соусом, приготовленным из консервированных или свежих помидоров с добавлением

базилика, чеснока, лимонного сока, 25 г тертого низкокалорийного сыра, салат из кресс-салата и 1 апельсина, 25 г ванильного мороженого;

75 г трески или лосося, запеченного в фольге с добавлением лимонного сока и маргарина, брокколи, кабачки, 50 г тушеной моркови, 125 г картофеля, сваренного в мундире, 1 банан, запеченный в духовке;

$^1/_2$ грейпфрута, 125 г нежирной бараньей отбивной, приготовленной на гриле, немного подливы, цветная капуста, 50 г зеленого горошка;

75 г картофельного пюре, приготовленного на обезжиренном молоке, мятный соус, зеленая фасоль, печеные помидоры, 1 груша, сваренная в красном вине и подслащенная заменителем сахара;

100 г креветок или крабового мяса, большая порция смешанного салата, 1 маленькая булочка, 25 г низкокалорийного сыра, 100 г клубники, 2 ломтика свежего ананаса.

Закуски (100 ккал)

На выбор:

Большая порция свежих овощей с соусом, приготовленным из 1 стаканчика натурального йогурта, 1 чайной ложки горчицы и лимонного сока по вкусу;

1 яблоко и 10 виноградин;

1 небольшая булочка из муки грубого помола с салатной начинкой.

Диета для тех, кому за 30

Эта диета разработана профессиональными диетологами с учетом гормональных изменений, происходящих в организме женщины в этом возрасте. Она обеспечивает организм всеми витаминами и минеральными веществами, необходимыми для нормального функционирования его систем.

Завтрак

$^1/_2$ баночки творога (125 г), овощной салат, 2 ломтика ржаного хлеба, чай или кофе.

Ланч

2 фрукта и зеленые овощи (сладкий перец, огурцы).

Обед

Суп без жира (окрошка, свекольник и т. д.), красное мясо индейки или постная говядина.

1 раз в 2 недели можно съесть печень, пожаренную на сковороде без добавления жира.

Гарнир – 3 столовые ложки зеленого горошка и овощной салат.

Полдник

2 фрукта, 1 диетический йогурт.

Ужин

2 ломтика хлеба, овощи, 1 чайная ложка растительного масла, творог.

> В день следует выпивать не менее 10 стаканов воды для выведения из почек кетоновых тел, продуктов распада жиров. Вместо сахара можно использовать мед. Рекомендуется ввести в рацион как можно больше свежих фруктов. Зеленые овощи можно есть без ограничения.

Диета доктора Орниша

Это вегетарианская диета, во время которой запрещается употребление практически всех жиров (калории, полученные из них, не должны превышать 10 % от общего числа калорий в сутки).

В связи с этим из рациона исключается не только мясо, но и рыба, а также любые виды масла и сыра, молоко, орехи, яичные желтки, маслины и оливки, авокадо и другие продукты, содержащие более 2 г жиров. В умеренном количестве разрешается употребление молочных обезжиренных продуктов.

Диета базируется на употреблении бобов, овощей, фруктов и зерновых (цельные зерна). Из всего вышесказанного следует, что она как нельзя лучше подходит женщинам, у которых наблюдается гормональный дисбаланс.

Сам доктор Орниш отмечает, что эта диета не только способствует борьбе с ожирением, но и помогает в профилактике различных болезней, особенно заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Завтрак

1 чашка пшеничных отрубей, 1 чашка обезжиренного фруктового йогурта, 1 чашка свежей клубники, 1 стакан апельсинового сока, 1 чашка кофе без кофеина.

Обед

1 большой клубень картофеля, запеченный в кожуре, $^3/_4$ чашки отваренной брокколи, $^1/_2$ чашки вареных бобов, 1 чашка салата из одного небольшого помидора, салата-латука и 2 столовых ложек обезжиренного соуса, 1 большое яблоко.

Ужин

3 тоста из цельнозернового хлеба, 3 помидора, 1 столовая ложка каперсов, 1 чашка спагетти из цельнозерновой муки, 1 небольшой сладкий перец, 1 чашка рубленой зелени, 1 чайная ложка лимонной цедры, 2 столовые ложки обезжиренного творога, 1 долька лимона, 1 чашка персиков, запеченных с корицей и 2 столовыми ложками красного вина.

Диета доктора Хорвата

Программа разработана чешским диетологом Д. Хорватом. Поскольку при этой диете лишние килограммы теряются постепенно, достигается более стойкий результат, а также нормализуется гормональный фон и работа эндокринной системы. Диета рассчитана на 7 дней, потеря веса должна составить не менее 3 кг.

Примерное меню на неделю приводится ниже.

1-й день

Завтрак: 1 яйцо всмятку, 1 чашка чая или черного кофе без сахара, 1 сухарь.

Ланч: 100 г яблок.

Обед: 130 г постной вареной говядины, 100 г вареного картофеля с солью (без жира), 200 г салата из сырых овощей, 1 чашка черного кофе без сахара, минеральная вода.

Полдник: чай без сахара, 100 г фруктов.

Ужин: 80 г постной ветчины, 1 яйцо, 100 г овощей, 10 г сливочного масла, сок.

2-й день

Завтрак: 1 стакан чая без сахара, 1 сухарь.

Ланч: 200 г морковного салата.

Обед: 50 г тушеной говядины, 150 г дыни, 100 г картофеля, минеральная вода.

Полдник: 1 чашка кофе с молоком (по 100 мл) без добавления сахара.

Ужин: 150 г запеченного рыбного филе, 150 г шпината, минеральная вода.

3-й день

Завтрак: 30 г ветчины, 20 г сухарей, 1 чашка чая без сахара.

Ланч: 150 г грейпфрута.

Обед: 150 г мяса с морковью и картофелем (200 г).

Полдник: 1 стакан томатного сока.

Ужин: картофель (100 г) с творогом (50 г), минеральная вода.

4-й день

Завтрак: 50 г плавленого сыра, 30 г хлеба, 1 стакан чая без сахара.

Ланч: 150 г апельсина.

Обед: 150 г курицы, 100 г картофеля, 150 г огуречного салата.

Полдник: 150 г яблок.

Ужин: яичный омлет с ветчиной (2 яйца, 30 г ветчины), 150 г салата из помидоров, сок.

5-й день

Завтрак: 100 г творога, 30 г хлеба, 1 стакан чая без сахара.

Ланч: 100 г любых ягод или фруктов.

Обед: 150 г отварного мяса, 100 г картофеля, 1 стакан компота.

Полдник: 1 стакан кефира.

Ужин: овощной салат, свежевыжатый сок или минеральная вода.

6-й день

Завтрак: арбуз или яблоки.

Ланч: 200 г морковного салата.

Обед: 100 г телятины с соусом, 100 г картофеля, 50 г капустного салата, 1 стакан компота.

Полдник: 50 г редьки.

Ужин: грибы (100 г) с яйцом, огуречный салат, минеральная вода.

7-й день

Завтрак: 50 г творога, 20 г сухарей, 1 стакан чая без сахара.

Ланч: 1 стакан молока.

Обед: 150 г жареной свинины, 100 г картофеля, 100 г разных овощей.

Полдник: 1 чашка кофе с молоком (по 100 мл того и другого), 200 г тушеной фасоли, минеральная вода.

Ужин: 1 стакан кефира с печеньем.

Диета доктора Хэя

Эта диета направлена не только на избавление от лишних килограммов, но и на восстановление гормонального баланса, что достигается путем удаления из рациона продуктов, содержащих жиры и углеводы.

Во время диеты запрещается употреблять в пищу так называемые мертвые продукты: консервы, соусы, всевозможные «диетические» йогурты, маргарин, пищевые добавки, заменители сахара и соли, сладкие газированные напитки.

Именно они приводят к нарушению обмена веществ, гормональным сбоям, ожирению, а также к атеросклерозу. Кроме того, в таких продуктах содержится большое количество вредных веществ химического происхождения, наносящих непоправимый вред печени и почкам.

Диета предусматривает употребление лишь свежеприготовленной пищи, а также введение в рацион большого количества овощей и фруктов. Благодаря им нормализуется уровень сахара в крови, а также гормональный фон.

В овощах и фруктах содержатся вещества, помогающие выводить шлаки из организма.

Следует заметить, что доктор Хэй, создатель этой диеты, является сторонником раздельного питания.

1-й день

Завтрак: натуральный йогурт с кусочками свежей клубники.

Обед: свинина, запеченная с овощами (морковью, брокколи, пастернаком) под яблочным соусом.

На десерт – персик или другие мягкие фрукты.

Ужин: картофель, сваренный в мундире, со сладкой кукурузой и сладким перцем.

На десерт – бананы со взбитыми сливками, медом и грецкими орехами.

2-й день

Завтрак: 1 ломтик хлеба из непросеянной муки с ореховым маслом, банан и финики.

Обед: просо со сладкой кукурузой, кедровыми орешками, сладким перцем и салатом.

На десерт – 1 сладкая груша.

Ужин: овощной салат из моркови, брюквы и капусты с печенью.

На десерт – фруктовый салат из кусочков ананаса и

апельсина.

3-й день

Завтрак: йогурт с орехами и кусочками персика.

Обед: овощной пирог или тушеные овощи, листовой салат.

На десерт – сладкий виноград и орехи кешью.

Ужин: треска, запеченная с тертым сыром, салат из моркови, капусты и горошка.

На десерт – персик и яблоко, нарезанные ломтиками.

4-й день

Завтрак: большой кусок дыни.

Обед: цыпленок, запеченный с пастернаком, брокколи и морковью.

На десерт – апельсин и киви, очищенные и нарезанные кружочками.

Ужин: салат из помидоров с бутербродом из ржаного хлебца и орехового масла.

На десерт – пюре из бананов и авокадо с грецкими орехами.

5-й день

Завтрак: йогурт с кусочками нектарина.

Обед: картофель, сваренный в мундире, с фасолью, сладкой кукурузой, репчатым луком, сладким перцем и ломтиками авокадо, листовой салат.

На десерт – орехи и изюм.

Ужин: кресс-салат со свеклой и луком, омлет с сыром, грибы, помидоры, зеленый горошек, морковь.

На десерт – 1 апельсин.

6-й день

Завтрак: дробленая пшеница с изюмом и соевым молоком.

Обед: салат из свежих и сушеных фруктов с лесными орехами и очищенными семечками подсолнуха.

Ужин: цыпленок, запеченный с грибами, салат из моркови, капусты и фасоли.

На десерт – 1 манго.

7-й день

Завтрак: дольки апельсина и грейпфрута с орехами и изюмом.

Обед: овощной суп, пита с салатом.

На десерт – 1 желтая груша.

Ужин: рубленая баранина с морковью, зеленым горошком и

брокколи.

На десерт – свежая малина со сливками.

8-й день

Завтрак: пюре из бананов с грецкими орехами, тост из непросеянной муки.

Обед: картофель, сваренный в мундире, с кукурузой и с перцем, кресс-салат с ломтиками помидора и огурца.

На десерт – 1 инжир.

Ужин: яйцо-пашот, запеканка из цветной капусты с сыром, помидор, морковь, сладкая кукуруза.

На десерт – дольки апельсина с изюмом.

9-й день

Завтрак: мюсли без сахара с соевым молоком и кусочками банана.

Обед: овощной суп и овощной салат с орешками.

На десерт – финики.

Ужин: жаркое из индейки с овощным салатом.

На десерт – фруктовый салат из апельсинов и киви.

10-й день

Завтрак: 1 яблоко и йогурт с миндалем.

Обед: кукуруза в початках с листовым салатом, свеклой, морковью и репчатым луком.

На десерт – 1 кокос.

Ужин: запеканка из говядины с грибами и помидорами, морковь и брюссельская капуста.

На десерт – желе из фруктового сока с кусочками ананаса.

11-й день

Завтрак: банан и авокадо, взбитые с небольшим количеством воды.

Обед: бурый рис с фасолью, овощным салатом и сладкой кукурузой.

На десерт – финики и грецкие орехи.

Ужин: яичница с тертым сыром, овощной салат из моркови, сладкого перца и кукурузы.

На десерт – 1 зеленая груша.

12-й день

Завтрак: бананы со взбитыми сливками и рублеными орехами.

Обед: овощная запеканка с кунжутом и картофель в мундире.

На десерт – 1 груша.

Ужин: треска, запеченная с маслом, салат из моркови, цветная капуста с зеленым горошком.

На десерт – 1 апельсин.

13-й день

Завтрак: каша из проса с изюмом.

Обед: суп из чечевицы, листовой салат, хлеб из непросеянной муки.

На десерт – авокадо, взбитое со сливками.

Ужин: баранья отбивная с грибами и помидорами, брокколи и морковь.

На десерт – фруктовый салат из свежих ананасов и апельсинов.

14-й день

Завтрак: нарезанное яблоко и черника с натуральным йогуртом.

Обед: запеченный сандвич с бананами, виноград, лесные орехи и изюм.

Ужин: бифштекс с грибами, помидорами, огурцами и листовым салатом.

На десерт – печеное яблоко с киви и сливками.

Диета Барри Сирса

Эта диета разработана американским врачом Барри Сирсом. Ее основной принцип таков: если поместить организм в благоприятную среду, он очищается и освобождается от лишнего веса. Кроме того, приходит в норму гормональный фон и метаболизм. Для создания благоприятных условий в ежедневном рационе необходимо сбалансировать 3 компонента: протеины, углеводы и растительные жиры.

Американский диетолог советует принимать пищу маленькими порциями, но часто. Лучше всего придерживаться пятиразового питания. Смысл диеты состоит в возможности контролировать содержание инсулина – гормона, регулирующего количество сахара и жиров в организме.

1-й день

Завтрак: омлет из 4 яичных белков, смешанных с 1 чайной ложкой тертого сыра, 1 чашка изюма, 1 чашка кофе или чая без сахара и молока, 2 ломтика черного хлеба или хлеба с отрубями.

Обед: салат из 200 г крабового мяса или креветок с 1 чайной ложкой сметаны.

Полдник: 50 г обезжиренной сметаны или йогурта.

Ужин: котлета, приготовленная из 150 г говяжьего фарша с 1 столовой ложкой обезжиренной сметаны, 1 столовой ложкой измельченного лука, зеленью и перцем. Добавить в фарш немного томатного пюре и вареной белой фасоли. Обжарить котлету в растительном масле.

На ночь: 50 г нежирной ветчины или индейки, 100 г клубники или малины, горсть грецких орехов или фисташек.

2-й день

Завтрак: 50 г бекона, $^1/_2$ стакана овсяных хлопьев, настоянных в 1 стакане минеральной воды без газа, 1 столовая ложка миндаля, чай или кофе без сахара.

Обед: 170 г куриного филе или фарша, обжаренного в растительном масле, 1 помидор и несколько листьев салата, ломтик сыра твердых сортов, $^1/_2$ яблока, горсть любых орехов.

Полдник: зеленый горошек, брокколи или стручковая фасоль с растительным маслом и 150 г соевого сыра.

Ужин: 150 г филе курицы или индейки, запеченной в духовке с ломтиками лимона и лука, шпинат с лимонным соком и оливковым маслом, 100 г клубники.

На ночь: 50 г обезжиренного творога, 1 персик.

3-й день

Завтрак: салат из любых фруктов с добавлением небольшого количества обезжиренного творога или сметаны, 1 чашки изюма и 3 грецких орехов, чай или кофе без сахара.

Обед: повторить рацион 1-го дня.

Полдник: 50 г обезжиренного творога с 1 чашкой ломтиков ананаса.

Ужин: запеченное в духовке филе белой рыбы, сбрызнутое лимонным соком и посыпанное пармезаном. На гарнир – любые вареные зеленые овощи.

На ночь: 50 г ветчины или отварной индейки, $^1/_2$ чашки изюма, горсть любых орехов или кураги.

4-й день

Завтрак: 50 г поджаренного бекона, 1 стаканчик обезжиренного йогурта с $^1/_4$ стакана ягод и 1 столовой ложкой измельченного миндаля, чай или кофе без сахара.

Обед: 150 г куриного филе, запеченного в духовке, салат из шампиньонов, оливок и сельдерея с соусом из лимонного сока и растительного масла, 1 апельсин.

Полдник: 50 г любого сыра, $^1/_2$ яблока.

Ужин: 150 г запеченной свинины (смазать мясо горчицей, положить сверху кружочки яблок, полить смесью белого вина с минеральной водой, поместить в духовку и довести до готовности при температуре 250 °С). Гарнировать свинину любыми зелеными овощами в вареном или сыром виде.

На ночь: 200 мл сухого красного вина, 50 г обезжиренной сметаны или йогурта.

5-й день

Завтрак: гренки (взбить 4 яичных белка, обмакнуть в них 2 ломтика черного хлеба и обжарить с двух сторон в сливочном масле; сверху положить клубнику, посыпать тертым миндалем), чай или кофе без сахара.

Обед: 150 г отварного куриного филе с зеленью сельдерея, 1 помидором, несколькими листьями салата и $^1/_2$ яблока, 1 ломтик бородинского хлеба или хлеба с отрубями, $^1/_2$ чашки изюма.

Полдник: пюре из 1 авокадо с лимоном, 50 г ветчины или куриной грудинки, $^1/_2$ чашки изюма.

Ужин: мясные шарики (180 г говяжьего фарша смешать с 1 яичным белком, 1 чайной ложкой кетчупа, небольшим количеством измельченного лука и панировочных сухарей, скатать шарики и обжарить их в растительном масле), 1 отварной

цукини или брокколи.

На ночь: 50 г ветчины, 1 чашка ягод, 3 грецких ореха.

6-й день

Завтрак: 150 г ветчины, 1 ломтик дыни или арбуза, чай или кофе без сахара.

Обед: бутерброд из хлеба с отрубями, индейки или мяса крабов с 1 листиком салата и 50 г сыра, $^1/_2$ апельсина.

Полдник: 100 г обезжиренного творога, $^1/_2$ чашки свежего или консервированного ананаса, 1 горсть миндаля.

Ужин: филе индейки без кожи, обжаренное в растительном масле, отварные зеленые овощи, 1 чашка ягод.

На ночь: 50 г ветчины, 1 чашка ягод, 3 оливки.

7-й день

Завтрак: омлет из 4 яичных белков и 50 г бекона, 1 ломтик ржаного хлеба (или хлеба с отрубями), $^1/_2$ грейпфрута, чай или кофе без сахара.

Обед: куриное филе в лаваше (завернуть в лаваш 150 г отварного куриного филе, 1 ломтик сладкого перца, 1 колечко лука и 1 ломтик авокадо), 2 сливы или сушеный чернослив.

Полдник: 1 яйцо, сваренное вкрутую, $^1/_2$ яблока, 1 горсть миндаля.

Ужин: 200 г жареного лосося (рыбу натереть чесноком, измельченной зеленью тархуна, красным перцем и обжарить в растительном масле).

На ночь: 1 кусочек ветчины или куриного филе.

Диета, разработанная Институтом питания России

В основе этой диеты лежит суточное употребление пищи, энергетическая ценность которой не должна превышать 1800 ккал.

Из рациона необходимо исключить продукты, содержащие легкоусвояемые углеводы. При выполнении всех требований за 3 недели, на которые рассчитана эта диета, потеря веса должна составить не менее 8 кг.

Кроме того, в организме нормализуются обменные процессы и гормональный фон.

Придерживаясь данной диеты, следует выполнять несколько правил:

1) принимать пищу 5–6 раз в день в одни и те же часы маленькими порциями;

2) ограничить потребление воды до 1,5 л, с учетом воды, содержащейся в продуктах;

3) соли употреблять не более 5 г в день.

I вариант

Завтрак: яичница из 2 яиц, салат из капусты, чай с молоком без сахара.

Ланч: творог, чай, отвар шиповника.

Обед: салат овощной, щи из квашеной капусты, курица отварная с овощами, компот или отвар шиповника.

Полдник: 1 стакан молока, сока или отвара шиповника.

Ужин: 100 г отварной рыбы, овощное рагу, чай.

На ночь: 1 стакан кефира.

II вариант

Завтрак: 100 г отварного мяса с зеленым горошком, чай.

Ланч: 1 сырок или 1 печеное яблоко.

Обед: суп вегетарианский, рыба отварная, овощной салат с растительным маслом, компот.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: творог, чай.

На ночь: 1 стакан кефира.

Диета Мадлен Жестан

Эта диета разработана французским диетологом Мадлен Жестан и направлена на нормализацию работы эндокринной системы, очищение организма и избавление от лишних килограммов. Придерживаться ее следует 2 дня в месяц.

Во время диеты необходимо как можно больше лежать, поскольку горизонтальное положение тела способствует удалению токсинов из организма, улучшает циркуляцию крови и снижает давление на стенки желудка. Вертикальное положение затрудняет обменные процессы.

Диета предусматривает употребление следующих продуктов: нежирное куриное мясо или рыба, нежирное молоко, кефир, йогурт, овощи, зелень, фрукты, мед, какао, сухофрукты, лимонный сок, минеральная вода без газа, оливковое масло, горчица.

Меню на 1 день

Утром натощак выпить $^1/_2$ л воды.

Завтрак: напиток, приготовленный из 1 стакана молока, 1 чайной ложки меда и 1 чайной ложки порошка какао. За 15 минут до приема напитка или после него съесть 1 апельсин или 1 грейпфрут.

До обеда выпить 1 л минеральной воды без газа.

Обед: 200 г нежирной рыбы или куриного мяса, гарнированного овощами.

Через 2 часа после обеда выпить 1 стакан кефира с 1 чайной ложкой меда.

В 16.00 выпить напиток, понижающий аппетит, который состоит из сока 1 лимона, $^1/_4$ л воды и 1 чайной ложки меда. Пить его маленькими глотками.

Ужин: выпить маленькими глотками бульон из $1^1/_2$ л воды, 1 кг измельченного лука-порея, 500 г моркови, 500 г помидоров, нескольких зерен тмина. Сначала выпить 3 чашки бульона с интервалом в 10 минут, затем съесть овощи из бульона. Можно заправить их оливковым маслом, смешанным с горчицей.

На ночь: 1 стакан йогурта с 1 чайной ложкой меда.

Диета на месяц

Данная диета, разработанная польскими диетологами, не является строгой, придерживаться ее достаточно легко. Однако соблюдать ее нужно в сочетании с физической нагрузкой. В этом случае за 1 месяц потеря веса может составить 2 кг. Набор рекомендованных продуктов можно менять в зависимости от времени года. В день следует употреблять не менее 4 стаканов жидкости. Диета обладает оздоровительным эффектом и благотворно влияет на процессы метаболизма.

1-я неделя

I вариант

Завтрак: 1 стакан теплого молока с 1 чайной ложкой меда, 1 черствая булочка.

Ланч: 1 стакан чая, 2 ломтика ржаного хлеба, смазанные тонким слоем сливочного масла, с листиками салата или другой зелени.

Обед: 1 порция овощного супа, 1 кусок постной говядины, 2–3 клубня картофеля, 1 порция фруктового салата с сахаром и лимонным соком.

Полдник: 2 помидора или 1 стакан томатного сока, 1 сухарик.

Ужин: 1 стакан обезжиренного кефира, 2 ломтика ржаного хлеба, смазанные тонким слоем сливочного масла и посыпанные рубленой зеленью петрушки.

II вариант

Завтрак: 1 чашка чая, 1 ломтик ржаного хлеба, посыпанного рубленой зеленью петрушки.

Ланч: 1 стакан кефира, черствый ржаной хлеб, редис.

Обед: 1 порция бульона, 1 порция отварной рыбы, 2 клубня картофеля, посыпанные рубленой зеленью петрушки, листовой салат.

Полдник: фрукты или 1 стакан фруктового сока, 1 бисквит или 1 печенье.

Ужин: 1 стакан молока, 2 ломтика хлеба, смазанные медом.

2-я неделя

I вариант

Завтрак: 1 стакан фруктового или овощного сока, 1 сухарик.

Ланч: 1 ломтик ржаного хлеба, немного сливочного масла и брынзы, 1 стакан чая.

Обед: 1 порция вегетарианского супа, 1 котлета из мяса, салат из моркови, кисель.

Полдник: фрукты, печенье.

Ужин: кефир, черствый хлеб с джемом.

II вариант

Завтрак: 1 стакан чая с молоком, 1 ломтик ржаного хлеба с медом.

Ланч: 2 ломтика ржаного хлеба с вареным мясом, 2 помидора, 1 стакан чая.

Обед: 1 порция борща, отварная рыба, 2 клубня картофеля, листовой салат.

Ужин: 1 стакан чая, 2 кусочка нежирного сыра, редис.

3-я неделя

I вариант

Завтрак: 1 чашка кофе, 1 ломтик ржаного хлеба с медом.

Ланч: кефир, 1 ломтик ржаного хлеба со сливочным маслом, 1 яйцо всмятку, редис.

Обед: 1 порция грибного супа, 1 бифштекс или 1 котлета, овощной салат, 1 стакан сока.

Полдник: фрукты, 1 сухарик.

Ужин: 1 стакан молока, 1 черствая булочка, творог.

II вариант

Завтрак: 1 стакан молока с медом, 1 сухарик.

Ланч: 1 стакан чая, 2 ломтика хлеба с диетической колбасой, 2 помидора.

Обед: бульон, тушеные грибы или овощи, 2 печеных яблока.

Полдник: фрукты, бисквит.

Ужин: 1 стакан чая, ломтик хлеба с рыбой, 1 яблоко.

4-я неделя

I вариант

Завтрак: 1 чашка чая, 1 сухарик с медом.

Ланч: 2 ломтика ржаного хлеба с маслом и нежирным сыром, 2 яблока.

Обед: бульон, 1 порция курицы с овощами, 2 столовые ложки картофельного пюре, листовой салат, кисель.

Полдник: морковный сок, бисквит.

Ужин: 1 стакан обезжиренного кефира, печень.

II вариант

Завтрак: 1 стакан молока, ржаной хлеб со сливочным маслом.

Ланч: 1 яйцо всмятку, хлеб, сливочное масло, чай, 1 яблоко.

Обед: 1 чашка нежирного бульона, фасоль с томатом, 2 отварных клубня картофеля с рубленой зеленью петрушки, 1 яблоко.

Полдник: кефир, сухарик.

Ужин: редис, 2 бутерброда с паштетом.

Жидкая диета

Эта диета базируется на употреблении овощного супа, который можно есть в любое время и в неограниченном количестве. Из рациона необходимо исключить алкоголь, хлеб, сладкие газированные напитки, сливочное и растительное масла.

Благодаря тому что диета основана на употреблении жидких продуктов, она благотворно влияет на систему пищеварения, нормализует обменные процессы и гормональный фон, предотвращая развитие многих заболеваний и способствуя быстрой потере веса.

Рецепт супа

6 средних луковиц, 6 помидоров, 1 маленький кочан капусты, 2 зеленых сладких перца, 1 пучок сельдерея. Нарезать овощи и зелень, залить их водой, довести до кипения и варить 10 минут на сильном огне.

1-й день

Основа – суп, любые фрукты (кроме бананов), негазированная вода (около 8 стаканов), 1 чашка кофе или чая без сахара, клюквенный морс.

2-й день

Основа – суп, любые овощи (сырые или вареные), негазированная вода (около 8 стаканов), 1 чашка кофе или чая без сахара, клюквенный морс.

3-й день

Основа – суп, любые овощи и фрукты, негазированная вода (около 8 стаканов), 1 чашка кофе или чая без сахара, клюквенный морс.

4-й день

Основа – суп, любые овощи и фрукты, включая бананы, 1 стакан обезжиренного молока, негазированная вода (около 8 стаканов), 1 чашка кофе или чая без сахара, клюквенный морс.

5-й день

Основа – суп, 300 г вареной говядины, 500 г помидоров, негазированная вода (около 8 стаканов), 1 чашка кофе или чая без сахара, клюквенный морс.

6-й день

Основа – суп, 300 г вареной говядины, листовая зелень, овощи, негазированная вода (около 8 стаканов), 1 чашка кофе или чая без сахара, клюквенный морс.

7-й день

Основа – суп, коричневый рис, натуральный фруктовый сок, овощи.

Современные таблицы калорийности

Введение

Полноценное и рациональное питание – верный путь к здоровому образу жизни. Многие люди стремятся обрести стройную фигуру, используя для этого радикальные диеты и даже метод лечебного голодания. Но это совсем необязательно, нужно лишь организовать свой дневной рацион таким образом, чтобы количество белков, жиров и углеводов в нем было строго отрегулировано. Для этого необходима информация о ежедневной потребности человека в этих веществах и калорийности потребляемых продуктов, что напрямую зависит от возраста, образа жизни и профессиональной деятельности.

Основой человеческой жизнедеятельности являются белки, так как они считаются главным строительным материалом нашего организма. Белки, которые содержатся в пищевых продуктах, не одинаковы по своему значению. Есть белки, состоящие из аминокислот, жизненно важных для человека. Такие белки содержатся в мясе, рыбе, молоке, яйцах, картофеле и капусте. Самыми ценными крупами, содержащими высокий процент аминокислот, являются рис, гречневая и овсяная крупы. Аминокислотный состав других круп может обогащаться при добавлении таких пищевых продуктов, как молоко, мясо или овощи.

В ежедневном рационе каждого человека в небольшом количестве обязательно должны присутствовать жиры, так как они поставляют в организм витамины A, D, E и K и служат источником энергии для человека в период пассивного состояния. Животные жиры содержатся в рыбе, масле, мясе, сыре и других продуктах, а растительные – в маргарине, растительных маслах и т. д.

При выборе жиросодержащих продуктов необходимо иметь информацию об их влиянии на уровень холестерина в крови. Например, жирные кислоты, содержащиеся в сале, мясе, сливочном масле, сыре и копченых продуктах, могут резко повысить уровень холестерина, а жиры, которые присутствуют в составе растительных масел, снижают его уровень. Незначительно влияют на повышение уровня холестерина жиры, входящие в химический состав яиц, мяса птицы (без кожи) и устриц.

Мед и сахар относятся к простым углеводам, а сложные углеводы входят в состав хлебобулочных и макаронных изделий, гречневой крупы, капусты, шпината, огурцов, лука, зеленого болгарского перца, редиса, бобовых, томатов, картофеля, бананов, яблок, абрикосов, ягод, цитрусовых, манго, арбузов, винограда, ананасов, сливы, овощных и фруктовых соков. Сложные углеводы поступают в кровеносную систему в виде глюкозы, снабжающей энергией мышечную ткань, мозговые клетки и центральную нервную систему.

Калорийность того или иного продукта определяется в основном по содержанию в нем жиров и углеводов, так как именно эти вещества служат основным источником энергии. Необходимое количество килокалорий (ккал) подсчитывается с учетом климатических условий, возраста, пола человека, его профессиональной деятельности и физической активности. Ученые подсчитали, что при сгорании 1 г белков или углеводов организм человека получает 4,1 ккал, а при сгорании 1 г жира – 9,3 ккал. Кроме того, доказано, что людям умственного труда при малоподвижном образе жизни требуется в сутки в среднем 3000 ккал; тем, кто занят на производстве механизированным трудом, – 3500 ккал. Самая высокая потребность в калорийной пище у тех, кто занят тяжелым физическим трудом. Им в сутки необходимо 4500–5000 ккал. Малыши в возрасте от 1 года до 3 лет потребляют 1000 ккал в день. Детям от 3 до 5 лет необходимо 1500 ккал, от 5 до 12 лет потребность в калориях возрастает до 2000 ккал, а детям в возрасте от 12 до 16 лет уже требуется 2400 ккал.

Итак, каждый человек может рассчитать количество энергии, полученной им в течение суток, исходя из энергетической ценности всех потребленных им продуктов и напитков.

Калорийность суточного рациона нетрудно рассчитать, пользуясь нашей таблицей.

В предлагаемой таблице дается калорийность из расчета на 100 г продукта, если рядом с его наименованием не указана другая мера измерения.

Таблица 1

Калорийность натуральных продуктов, изделий и напитков из них и некоторых готовых блюд

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
Овощные и зеленные культуры		
1	Картофель зрелый	90
2	Картофель молодой	80
3	Морковь	33
4	Свекла	48
5	Помидоры	0
6	Огурцы свежие	15
7	Лук репчатый	48
8	Лук зеленый	22
9	Лук-порей	38
10	Лук-шалот, 1 шт.	7
11	Чеснок	106

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
12	Капуста белокочанная	28
13	Капуста белокочанная вареная	15
14	Брокколи	33
15	Китайская капуста	16
16	Зеленая капуста	46
17	Зеленая капуста свежезамороженная в упаковке (300 г)	135
18	Савойская капуста	33
19	Кольраби	26
20	Брюссельская капуста	52
21	Брюссельска капуста вареная	17
22	Краснокочанная капуста	27
23	Краснокочанная капуста свежезамороженная в упаковке (300 г)	133
24	Цветная капуста	28
25	Баклажаны	24

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
26	Кабачка	27
27	Цуккини	30
28	Тыква	29
29	Перец сладкий	17
30	Редис	20
31	Репа	28
32	Редька	19
33	Брюква	31
34	Салат	19
35	Кочанный салат	14
36	Кресс-салат	24
37	Фасоль стручковая	31
38	Шпинат	19
39	Щавель	30
40	Артишок	45
41	Артишоки в упаковке (250 г)	150

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
42	Пастернак посевной	49
43	Сельдерей	21
44	Корни сельдерея	38
45	Цикорий	16
46	Фенхель	49
47	Маслины	351
48	Ревень	18
49	Спаржа	20
50	Корень петрушки	47
51	Зелень петрушки	45
52	Зелень укропа	32
53	Шпинат, стебли	21
54	Суповая зелень свежезамороженная в упаковке (300 г)	123
55	Хрен	49
Сушеные овощи		
56	Горошек	322

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
57	Картофель	307
58	Лук репчатый	273
59	Морковь	275
60	Свекла	278
Фрукты и ягоды		
61	Абрикосы	46
62	Абрикосы консервированные (850 мл)	782
63	Персики	47
64	Персики консервированные	88
65	Айва	38
66	Алыча	38
67	Арбуз	38
68	Дыня («кванталупа»)	19
69	Дыня («колхозница»)	28
70	Апельсины	38
71	Грейпфрут	35

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
72	Лимон	31
73	Мандарины	38
74	Мандарины консервированные (315 мл)	315
75	Бананы	91
76	Ананасы	57
77	Ананасы консервированные (850 мл)	807
78	Авокадо	204
79	Киви	66
80	Манго	63
81	Маракуйя	36
82	Гранат	76
83	Хурма	63
84	Яблоки	46
85	Яблочный мусс консервированный (850 мл)	518

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
86	Груша	42
87	Груши консервированные (850 мл)	646
88	Вишня кислая	52
89	Вишня сладкая	64
90	Вишня консервированная (720 мл)	598
91	Черешня	52
92	Рябина черноплодная	54
93	Рябина обыкновенная	81
94	Слива	43
95	Слива свежезамороженная	105
96	Терн	47
97	Виноград	69
98	Крыжовник	48
99	Земляника садовая	41
100	Клубника	36

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
101	Клубника свежезамороженная сладкая (300 г)	285
102	Малина	41
103	Малина свежезамороженная сладкая (300 г)	333
104	Ежевика	32
105	Облепиха	30
106	Смородина красная	38
107	Смородина черная	75
108	Смородина черная свежезамороженная	88
109	Смородина белая	40
110	Шиповник свежий	101
111	Шиповник сухой	253
112	Кизил	41
113	Брусника	43
114	Клюква	32

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
115	Черника	44
116	Черника свежезамороженная (300 г)	168
117	Голубика	36
118	Морошка	30
119	Шелковица	52
120	Черемша	34
Сухофрукты и сушеные ягоды		
121	Яблоки сушеные	210
122	Изюм	280
123	Кишмиш	310
124	Курага	290
125	Урюк	290
126	Инжир	290
127	Финики	290
128	Чернослив	227
129	Вишня	292

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
130	Груша	246
131	Персики	275
	Семена и орехи	
132	Миндаль	598
133	Буковые орешки	568
134	Бразильские орехи	654
135	Сырой калифорнийский орех	629
136	Кешью	561
137	Каштан благородный свежий	194
138	Каштан благородный сушеный	377
139	Орехи гикори	673
140	Орехи макадамия	691
141	Орехи-пекан	687
142	Пигнолия	552
143	Пиньон	635

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
144	Фисташки	638
145	Фундук	670
146	Орехи грецкие	650
147	Черный грецкий английский орех	628
148	Черный грецкий персидский орех	651
149	Орехи кедровые	620
150	Кокосовый орех сушеный	608
151	Ядра тыквенных и кабачковых семечек сушеные	553
152	Ядра салфоровых семечек сушеные цельные	615
153	Кунжутные семена сушеные цельные	563
154	Кунжутное семя лущеное	582
155	Ядра семян подсолнечника сушеные	560

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
Грибы		
156	Шампиньоны	24
157	Маслята	23
158	Белые грибы свежие	34
159	Белые грибы сушеные	222
160	Подберезовики, моховики	19
161	Лисички	13
162	Опята	20
163	Подосиновики	31
164	Сыроежки	17
Молочные продукты		
165	Молоко коровье цельное	68
166	Молоко 3,5%-ной жирности	64
167	Молоко 3,2%-ной жирности	60
168	Молоко 1,5%-ной жирности	47
169	Простокваша обезжиренная	38

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
170	Пахта	36
171	Молоко сухое	469
172	Молоко сгущенное с сахаром	324
173	Сливки 20%-ной жирности	300
174	Сливки 10%-ной жирности	120
175	Кефир жирный	62
176	Кефир 1 %-ной жирности	38
177	Кефир обезжиренный	30
178	Ацидофилин 3,5%-ной жирности	58
179	Ряженка	85
180	Сметана 30%-ной жирности	340
181	Сметана 25%-ной жирности	284
182	Сметана 20%-ной жирности	210
183	Сметана 10%-ной жирности	115
184	Творог 40%-ной жирности	166
185	Творог 20%-ной жирности	233

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
186	Творог 18%-ной жирности	226
187	Творог 10%-ной жирности	156
188	Творог обезжиренный	75
189	Творог со сметаной	260
190	Творог фруктовый	147
191	Творог мягкий диетический	170
192	Сырковая масса	207
193	Сырки творожные	380
194	Брынза из коровьего молока	260
195	Йогурт 3,5%-ной жирности (175 г)	119
196	Йогурт 1,5%-ной жирности (175 г)	84
197	Обезжиренный молочный йогурт (175 г)	67
198	Концентрированное молоко 7,5%-ной жирности (5 г)	7
199	«Растишка»	122

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
200	Творог «Виталиния»	64
201	Йогурт питьевой «Данон»	76
202	Йогурт питьевой «Агуша»	87
203	«Актимель» натуральный	83
204	Йогурт «Данон» 2,2%-ной жирности	96
205	Кефир «Доктор Бифи» 1,8%-ной жирности	45
206	«Мажитель»	48
207	Творог «Утренний» («Данон») без сахара	91
208	Йогурт «Эрманн» жирный	152
Сыры		
209	Сыр «Голландский»	360
210	Сыр «Швейцарский»	335
211	Сыр «Российский»	366
212	Сыр «Костромской»	345

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
213	Сыр «Ярославский»	361
214	Сыр «Алтайский» 50%-ной жирности	396
215	Сыр «Советский»	400
216	Сыр «Степной»	362
217	Сыр «Угличский»	306
218	Сыр «Пошехонский»	332
219	Сыр «Рокфор»	352
220	Сыр «Ламбер»	377
221	Сыр «Чеддер»	412
222	«Аппенцеллер» 50%-ной жирности	400
223	Сливочный сыр 50%-ной жирности	349
224	«Камамбер» 50%-ной жирности	328
225	«Честер» 50%-ной жирности	398

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
226	Плавленый сыр 60%-ной жирности	354
227	Плавленый сыр 45%-ной жирности	294
228	«Эдамер» 40%-ной жирности	340
229	Сыр грибной 50%-ной жирности	395
230	«Эмменталь» 45%-ной жирности	420
231	«Гауда» 45%-ной жирности	384
232	«Пармезан» 45%-ной жирности	389
233	«Фета» (30 г)	75
234	«Амадеус»	364
235	«Дом Блан» (полутвердый)	360
236	«Ло спальмино»	61
237	«Меггле»	590
238	«Моосбахер»	350

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
239	«Рам бри»	336
240	«Сент-агюр»	369
241	«Сириус камамбер»	294
242	«Тартар»	348
243	Сыр «Шавру» (козий)	173
244	«Эторки» (овечий, твердый)	401
245	«Виола»	370
246	Овечий сыр 50%-ной жирности	307
247	Сыр белый	100
248	Сыр желтый жирный	260
249	Сыр колбасный	268
Мороженое		
250	Мороженое пломбир	240
251	Мороженое сливочное	220
252	Мороженое «эскимо» сливочное	183

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
253	Мороженое ванильное	192
254	Мороженое ванильно-шоколадное	140
255	Мороженое фруктовое	144
256	Мороженое молочное	160
257	Мороженое-суфле	116
Мясные продукты		
258	Говядина жирная	171
259	Говядина постная	121
260	Свинина жирная	268
261	Свинина мясная	147
262	Баранина постная	169
263	Баранина жирная	225
264	**Телятина**	
265	Грудинка	213
266	Филе	158

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
267	Ножка	161
268	Окорок	155
269	Отбивная на косточке	188
270	Шницель	162
271	Спинная часть	210
272	**Баранина**	
273	Грудинка	533
274	Окорок	375
275	Отбивная на косточке	380
276	Лопатка	380
277	Спинная часть	459
278	**Говядина**	
279	Грудинка	405
280	Оковалок	380
281	Нежирное жаркое	200
282	Лопатка	208

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
283	Филе (стейк)	189
284	Ребра	446
285	Окорок	308
286	Филе (ростбиф)	381
287	Говяжий фарш	118
288	Хвост	184
289	**Свинина**	
290	Нежирное жаркое	184
291	Филе	264
292	Свирная ножка	431
293	Шейка	552
294	Окорок	543
295	Отбивная на косточке	537
296	Шницель	252
297	Плечо	593
298	Крольчатина (нарезка)	188
299	Мясо зайца	124

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
300	Олений окорок	123
301	Окорок косули	106
302	Окорок кабана	113
303	Конина (нарезка)	172
Мясные и колбасные изделия		
304	Ветчина	365
305	Колбаса с жиром	316
306	Колбаса «Любительская»	291
307	Колбаса «Украинская»	404
308	Колбаса «Диабетическая»	254
309	Колбаса свиная	367
310	Колбаса «Докторская»	197
311	Колбаса диетическая	170
312	Колбаса «Молочная»	252
313	Колбаса телячья	316
314	Сардельки свиные	332

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
315	Сардельки говяжьи	215
316	Сосиски «Молочные»	266
317	Сосиски «Русские»	220
318	Сосиски свиные	324
319	Сосиски консервированные	228
320	Кровяная колбаса	452
321	Мясо вяленое	264
322	Сервелат	484
323	Копченая колбаса	507
324	Печеночный паштет	314
325	Салями	560
326	Сало	248
327	Шпик	658
328	Языковая колбаса	215
329	Жареная телячья колбаса (150 г)	515

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
330	Жареная свиная колбаса (150 г)	546
331	Мозговая колбаса	342
332	Колбаса из телячьей печени	265
333	Мортаделла	345
334	Ветчина из говядины	133
335	Вареная ветчина	282
336	Сырая ветчина	395
337	Ветчинная колбаса	242
338	Сырокопченая колбаса	530
339	Колбаса отдельная	232
340	Корейка сырокопченая	469
341	Бекон вареный	447
342	Окорок вареный	269
343	Окорок копченый	365
344	Говяжья солонина	216

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
345	Колбаса полукопченая «Краковская»	382
346	Колбаса полукопченая «Московская»	463
347	Колбаса полукопченая «Украинская»	340
348	Колбаса полукопченая «Минская»	259
349	Колбаса полукопченая «Полтавская»	417
350	Колбаса полукопченая «Любительская»	514
351	Колбаса полукопченая «Московская»	473
Продукты из мяса и птицы		
352	Куры жирные	205
353	Куры нежирные	161
354	Цыплята бройлерные	183

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
355	Куриные окорочка	250
356	Индейка жирная	227
357	Индейка постная	179
358	Утки I категории	540
359	Утки II категории	276
360	Гуси жирные	422
361	Гуси постные	260
362	Фазан	143
363	Дикая птица	108
Мясные консервы		
364	Говядина тушеная	232
365	Завтрак туриста (говядина)	176
366	Завтрак туриста (свинина)	206
367	Колбасный фарш	213
368	Свинина тушеная	349
369	Печеночный паштет	307
370	Колбасная палочка + сыр	200

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
Мясные субпродукты		
371	Печень говяжья	130
372	Печень свиная	108
373	Печень баранья	101
374	Почки телячьи	173
375	Почки бараньи	77
376	Почки говяжьи	66
377	Почки свиные	80
378	Сердце баранье	82
379	Сердце говяжье	87
380	Сердце свиное	89
381	Мозги (говяжьи, свиные, бараньи)	92
382	Требуха	120
383	Легкие	126
384	Вымя коровье	173

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
385	Говяжий ливер	735
386	Язык телячий	160
387	Язык говяжий	279
388	Язык свиной	300
Свежая рыба		
389	Речная камбала	72
390	Морская камбала	83
391	Филе камбалы свежемороженое	72
392	Рыбные палочки свежезамороженные	100
393	Карп	87
394	Лещ	84
395	Окунь морской	94
396	Сом	161
397	Судак	86
398	Треска	65

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
399	Щука	72
400	Угорь речной	100
401	Окунь	81
402	Сиг	100
403	Форель	104
404	Палтус	131
405	Сельдь	222
406	Атлантическая треска	78
407	Морской лосось	88
408	Тунец	148
409	Зубатка	94
410	Минтай	80
411	Хек	86
412	Сельдь иваси	172
413	Навага	77
414	Семга (таймень)	190
415	Лосось	130

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
416	Ряпушка	73
417	Корюшка	90
418	Сазан	73
419	Скумбрия (макрель)	193
420	Красный и золотистый окунь	112
421	Пикша	80
422	Макрурус	68
423	Ставрида	114
424	Сардины	120
425	Ледяная	75
426	Кета	157
427	Салака	98
428	Линь	40
429	Бычки	145
430	Горбуша	148
431	Карась	88
432	Минога	165

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
433	Мойва	156
434	Налим	80
435	Нототения мраморная	160
436	Путассу	72
437	Рыба-сабля	113
438	Рыбец каспийский	97
439	Сайра мелкая	142
440	Сайра крупная	260
441	Угольная рыба	160
442	Язь	120
443	Белая рыба	76
444	Осетр	169
445	Севрюга	181
446	Стерлядь	83
447	Белуга	131
448	Кефаль	124

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
449	Килька балтийская	137
450	Плотва	110
451	Тон	289
	Продукты из рыбы	
452	Сельдь соленая норвежская	261
453	Малосольная сельдь	267
454	Сельдь соленая атлантическая	144
455	Сельдь тихоокеанская среднесоленая	224
456	Сельдь специального посола	218
457	Сельдь маринованная	155
458	Сельдь копченая	218
459	Сельдь в соусе	164
460	Филе сельди в томатном соке	217
461	Вобла каспийская вяленая	235
462	Копченый угорь	337

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
463	Горбуша	232
464	Палтус	238
465	Лосось	170
466	Скумбрия	238
467	Пикша	102
468	Копченая пикша	302
469	Копченая камбала	90
470	Копченая треска	111
471	Осетр	164
472	Теша осетровая копченая	302
473	Филе анчоусов (1 шт. — 50 г)	15
474	Салака копченая (копчушка)	156
475	Балык белой рыбы	249
476	Килька балтийская пряного посола	168
477	Семга копченая	142

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
478	Сайра бланшированная	283
479	Лещ средний горячего копчения	172
480	Треска потрошеная без головы горячего копчения	115
481	Угорь потрошеный горячего копчения	386
482	Горбуша натуральная в консервах	138
483	Кета натуральная в консервах	131
484	Тунец натуральный в консервах	96
485	Шпроты в масле	153
486	Сардины в масле	275
487	Тунец в масле	300
488	Камбала в консервах	249
489	Камбала в томате	134

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
490	Сайра в масле	283
491	Скумбрия с масле	220
492	Треска копченая в масле	290
493	Скумбрия в консервах	253
494	Лосось в масле	289
495	Бычки в томате	145
496	Кета в томате	168
497	Лещ в томате	139
498	Ставрида в томате	161
499	Судак в томате	119
500	Щука в томате	108
501	Печень трески	613
	Икра	
502	Икра зернистая баночная	260
503	Икра паюсная (осетровая) черная	317
504	Икра осетровая зернистая	203

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
505	Икра осетровая пробойная	131
506	Икра красная (кетовая)	258
507	Икра минтая	131
508	Икра трески	115
509	Икра лещевая пробойная	142
Блюда из мяса, рыбы		
510	Говядина отварная	254
511	Говядина жареная	214
512	Говядина тушеная	232
513	Котлеты говяжьи	220
514	Биточки говяжьи	235
515	Гуляш говяжий	180
516	Гуляш свиной	355
517	Плов говяжий	359
518	Студень говяжий	40
519	Телятина отварная	115

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
520	Телятина жареная	150
521	Свинина (мякоть) отварная	375
522	Свинина жареная	298
523	Свинина тушеная	349
524	Котлеты свиные рубленые	339
525	Студень свиной	193
526	Баранина отварная	243
527	Баранина жареная	262
528	Печень тушеная	165
529	Печень жареная	244
530	Печень по-строгановски	260
531	Сердце в соусе	168
532	Бифштекс	304
533	Шницель из телятины	365
534	Шницель из свинины	461
535	Ростбиф	308

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
536	Пирог с почками	304
537	Курица отварная	170
538	Курица жареная	204
539	Цыпленок жареный	148
540	Утка жареная	345
541	Гусь или утка тушеные	348
542	Индейка жареная	295
543	Треска отварная (без гарнира)	78
544	Минтай отварной	80
545	Треска жареная	122
546	Треска, запеченная в тесте	199
547	Карп отварной	95
548	Карп жареный (без гарнира)	176
549	Палтус припущенный	212
550	Судак отварной	97
551	Морской окунь отварной	112

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
552	Камбала жареная	75
553	Сельдь жареная	180
554	Форель отварная	45
555	Щука жареная	95
556	Щука отварная	45
557	Котлеты из нототении жареные	209
558	Биточки рыбные	133
559	Рыба нежирная жареная	125
560	Рыба жирная (горбуша, зубатка, лещ) отварная	126–162
561	Рыба жирная жареная	180–200
562	Заливное	33
Морепродукты		
563	Устрицы (6 штук)	120
564	Креветки	103
565	Креветки дальневосточные	135

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
566	Креветки дальневосточные натуральные в консервах	134
567	Омары	82
568	Раки	75
569	Мидии	72
570	Моллюски	83
571	Мясо краба консервированное	84
572	Трепанг	37
573	Морская капуста	5
Гарниры к рыбным и мясным блюдам		
574	Макаронные изделия	330
575	Макаронные изделия яичные	356
576	Макароны	390
577	Отварная вермишель	100
578	Спагетти	364
579	Лапша	240

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
580	Рис	332
581	Шлифованный рис	368
582	Каша рисовая рассыпчатая на воде	113
583	Каша гречневая рассыпчатая	167
584	Каша гречневая вязкая	92
585	Каша овсяная вязкая	85
586	Каша овсяная жидкая	64
587	Каша перловая рассыпчатая	106
588	Каша пшенная рассыпчатая	135
589	Каша пшенная вязкая	90
590	Картофельное пюре	54
591	Картофельные клецки	106
592	Картофель очищенный отварной	82
593	Картофель отварной в кожуре	82

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
594	Картофель отварной с маслом	126
595	Картофель отварной со сметаной	117
596	Картофель отварной с соусом	90
597	Картофель жареный	192
598	Картофель фри	252
599	Капуста тушеная	75
600	Морковные котлеты	158
601	Лук жареный	263
Первые блюда		
602	Гороховый суп	137
603	Овощной суп	117
604	Суп-лапша	80
605	Суп их чечевицы	132
606	Суп гороховый	242

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
607	Суп фасолевый	241
608	Борщ	230
609	Щи из свежей капусты	88
610	Щи зеленые	280
611	Грибные щи	140
612	Рассольник	262
613	Суп рыбный	300
614	Солянка мясная	400
615	Суп рисовый с мясом	46
616	Свекольник	50
617	Суп овощной	50
618	Суп картофельный	80
619	Суп-пюре из картофеля	100
620	Лапша грибная	80
621	Супы с картофелем и бобовыми, пшеном	100

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
622	Суп перловый со шпиком (кулеш)	100
623	Супы из бобовых	100
624	Суп с макаронами	247
625	Суп молочный с лапшой	410
626	Суп молочный с макаронами	390
627	Суп молочный рисовый	379
Бульоны, подливы, соусы и приправы		
628	Томатный соус (250 мл)	130
629	Светлый соус (250 мл)	133
630	Соус для жарки (250 мл)	133
631	Сок для жарки (250 мл)	137
632	Бульон жирный (из кубика 250 мл)	22
633	Бульон светлый (из кубика 250 мл)	12
634	Бульон светлый быстрорастворимый	15

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
635	Бульон с яйцом	120
636	Соус барбекю (1 ст. ложка — 20 г)	25
637	Соус манго (1 ст. ложка — 20 г)	32
638	Тертый хрен (1 ч. ложка — 10 г)	10
639	Шашлычный соус (1 ст. ложка — 20 г)	20
640	Горчица острая (1 ч. ложка — 10 г)	12
641	Горчица (1 ч. ложка — 10 г)	10
642	Соевый соус (1 ст. ложка — 15 г)	20
643	Кетчуп (1 ст. ложка — 20 г)	21
644	Томатрная паста (70 г)	35
645	Соус для салата	560
646	Уксус	4

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
Бутерброды		
647	Бутерброд с вареной колбасой	150
648	Бутерброд с красной икрой	110
649	Бутерброд с ветчиной (70 г)	182
650	Бутерброд со швейцарским сыром (55 г)	186
651	Бутерброд с паштетом (55 г)	193
652	Бутерброд с плавленым сыром и маслом (66 г)	192
653	Бутерброд с брынзой (55 г)	170
654	Бутерброд с сыром «Рокфором» (55 г)	208
Консервированные овощи, готовые закуски и салаты		
655	Огурцы соленые	8
656	Зеленый горошек консервированный	41
657	Капуста квашеная	14

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
658	Корнишоны	30
659	Маринованные оругцы	20
660	Кукуруза консервированная	32
661	Оливки черные (20 г)	70
662	Оливки зеленые (20 г)	30
663	Лук репчатый маринованный	39
664	Сельдерей маринованный	90
665	Стручковая фасоль консервированная	60
666	Перец консервированный	53
667	Свекла маринованная	35
668	Картофельный салат	385
669	Картофельный салат с майонезом	39
670	Салат мясной	211
671	Салат из паприки	28

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
672	Салат из красной свеклы	34
673	Салат из свежих огурцов	76
674	Салат из соленых огурцов	17
675	Салат из сельдерея	36
676	Салат из помидоров	108
677	Салат из помидоров и паприки	22
678	Салат из редьки	128
679	Салат из редиса	117
680	Салат из свежей капусты	83
681	Салат из квашеной капусты	69
682	Винегрет	60
683	Корейская морковь с кальмарами	140
684	Салат «Столичный»	280
685	Икра баклажанная	91
686	Икра кабачковая	90

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
Блины и вареники		
687	Блины с маслом	235
688	Блины с творогом	195
689	Блины с мясом	240
690	Вареники с картофелем	221
691	Вареники с творогом	235
692	Вареники с творогом и сметаной	347
Изделия из дрожжевого теста		
693	Лепешки ржаные	375
694	Хлеб «Дарницкий»	206
695	Хлеб из пшеничной муки высшего сорта	254
696	Хлеб из пшеничной муки I сорта	226
697	Хлеб из пшеничной муки II сорта	220

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
698	Хлеб пшеничный мз муки грубого помола	250
699	Хлеб ржаной из обдирной муки	189
700	Хлеб ржаной из обойной муки	181
701	Хлеб ржаной формовой	181
702	Хлеб белковый отрубной	182
703	Хлеб белковый пшеничный	242
704	Хлеб зерновой	231
705	Хлеб «Докторский»	232
706	Хлеб «Орловский»	211
707	Хлеб «Украинский»	213
708	Батон простой	248
709	Батон из муки высшего сорта	265
710	Булки городские из муки I сорта	254

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
711	Булка городская	261
712	Булочка диетическая	242
713	Булочка диетическая на сорбите	266
714	Булка сдобная	252
715	Сдобная выпечка	300
716	Рожки сдобные из пшеничной муки	347
717	Сдоба обыкновенная	288
718	Сдоба с повидлом	287
719	Сухари сливочные	414
720	Сухари пшеничные	331
721	Сушки простые	341
722	Баранки простые	312
723	Пицца	279
724	Тесто дрожжевое	320
725	Крахмал	320

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
Кондитерские изделия		
726	Сахар-песок	380
727	Сахар (1 кусочек)	19
728	Сахар-песок (1 ч. ложка)	23
729	Сахар-песок (1 ст. ложка)	46
730	Виноградный сахар	390
731	Карамель леденцовая	364
732	Печенье сахарное	424
733	Печенье сухое, полусладкое	431
734	Сушки, пряники	330
735	Пряники заварные	355
736	Мармелад фруктово-ягодный	305
737	Вафли с фруктовой начинкой	293
738	Вафли с жиросодержащими начинками	540
739	Зефир	299

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
740	Ирис «Золотой ключик»	429
741	Карамель (в среднем)	372
742	Карамель с молочной начинкой	351
743	Карамель с шоколадно-ореховой начинкой	413
744	Конфеты шоколадные (1 шт.)	55
745	Конфеты фруктовые	400
746	Конфеты, глазированные шоколадом	398
747	Конфеты неглазированные молочные	358
748	Вишня в шоколаде	342
749	Драже фруктовое	384
750	«Фрутелла Джеллис»	353
751	«Фрутелла»	405
752	«Ментос»	390
753	«Твикс»	493

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
754	Мед	320
755	Шоколад без добавок	560
756	Шоколад горький	531
757	Шоколад молочный	534
758	Шоколад с орехами	539
759	Пирожное заварное	430
760	Пирожное слоеное с кремом	556
761	Пирожное слоеное с яблоком	454
762	Пирожное песочное	446
763	Пирожное песочное с фруктовой начинкой	435
764	Пирожное бисквитное	344
765	Пирожное белково-сбивное	465
766	Пирожное миндальное	421
767	Пирожное заварное (трубочки с кремом)	322
768	Фруктовый кекс	368

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
769	Кекс без фруктов	426
770	Торт шоколадный	488
771	Торт бисквитный	335
772	Торт бисквитный с фруктовой начинкой	390
773	Торт миндальный	530
Сласти на основе сахарозаменителей		
774	Сорбит	310
775	Батончики на ксилите	518
776	Шоколад молочный на ксилите	541
777	Компот вишневый с сорбитом	84
778	Пюре из яблок и черной смородины с сорбитом или ксилитом	81
779	Компот сливовый с ксилитом	58
780	Джем сливовый с ксилитом и сорбитом	233

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
Варенья, джемы, сиропы, кисели, приготовленные с сахаром		
781	Повидло яблочное	250
782	Варенье земляничное	294
783	Варенье сливовое	280
784	Варенье яблочное	352
785	Варенье малиновое	390
786	Джем абрикосовый	273
787	Джем клубничный	251
788	Джем вишневый	250
789	Джем малиновый	252
790	Джем сливовый	219
791	Джем-ассорти	230
792	Черная смородина, протертая с сахаром	272
793	Пастила	310

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
794	Сироп абрикосовый	256
795	Сироп яблочный	258
796	Сироп лимонный	269
797	Сироп клубничный	253
798	Сироп малиновый	256
799	Сироп смородиновый	259
800	Сироп-ассорти	259
801	Халва тахинная	516
802	Халва арахисовая	545
803	Халва подсолнечная	546
804	Рахат-лукум	356
805	Кисель ягодный	55
806	Кисель сливовый	58
807	Кисель из черной смородины	54
808	Жевательная резинка	350

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
	Натуральное зерно	
809	Пшеница твердая красная яровая (цельное зерно)	330
810	Пшеница твердая красная озимая (цельное зерно)	330
811	Пшеница мягкая красная яровая (цельное зерно)	326
812	Пшеница белая (цельное зерно)	335
813	Пшеница твердая (цельное зерно)	332
814	Мука из цельной твердой пшеницы витаминизированная	333
815	Мука из цельной твердой пшеницы универсальная	364
816	Мука крупчатая	348
817	Дробленая пшеница сухая твердая красная	359

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
818	Дробленая пшеница озимая	354
819	Пшеница сухая, консервированная без приправ	168
820	Пшеница сухая, консервированная с приправами	182
821	Рожь (цельное зерно)	334
822	Цельная ржаная мука	357
823	Средняя ржаная мука	350
824	Темная ржаная мука	327
825	Дикий рис сырой	353
826	Зерно сорго	332
827	Мюсли	371
Продукты из зерновых культур		
828	Ячмень обрушеный светлый	349
829	Ячмень шотландский	348
830	Гречка (цельное зерно)	335
831	Темная гречневая мука	333

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
832	Светлая гречневая мука	347
833	Кукуруза полевая сырая сушеная	348
834	Кукуруза полевая сладкаая желтая сырая	96
835	Кукуруза полевая тушеная, вареная, обезвоженная (нарезанная перед варкой)	83
836	Кукуруза полевая, вареная в початках	91
837	Кукурузная мука	368
838	Гритс из кукурузы без зародышей сырой витаминизированный	362
839	Гритс из кукурузы без зародышей сырой невитаминизированный	362
840	Кукурузная мука из цельного зерна непросеянная	355

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
841	Кукурузная мука из цельного зерна просеянная	362
842	Кукурузная мука из зерна с удаленными зародышами витаминизированная	364
843	Кукурузная мука из зерна с удаленными зародышами невитаминизированная	364
844	Кукурузные хлопья (корнфлекс)	388
845	Сахарная кукуруза консервированная	79
846	Просо (цельное зерно)	327
847	Рис коричневый сырой	360
848	Рис коричневый вареный	119
849	Рис белый витаминизированный сырой	363
850	Рис белый витаминизированный вареный	109

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
851	Рис белый, обваренный паром, с длинными зернами сырой	369
852	Рис белый, обваренный паром, с длинными зернами вареный	106
853	Рис мгновенного приготовления сухой	374
854	Рис мгновенного приготовления, готовый к употреблению	109
Изделия из круп		
855	Крупа манная	340
856	Крупа овсяная	374
857	Овсяные хлопья	305
858	Геркулес сухой	390
859	Геркулес вареный	55
860	Крупа перловая	340

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
861	Крупа пшенная	335
862	Крупа пшеничная	352
863	Крупа ячневая	343
864	Ячменные хлопья	315
Бобовые культуры и полуфабрикаты из них		
865	Бобы сушеные белые сырые	340
866	Бобы сушеные белые вареные	118
867	Бобы сушеные красные сырые	343
868	Бобы сушеные красные вареные	118
869	Бобы зеленые	33
870	Бобы, консервированные в томатном соусе	63
871	Фасоль	328
872	Белая фасоль	352
873	Фасоль огненно-красная	23

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
874	Фасоль свежезамороженная в упаковке (300 г)	102
875	Зеленый горох свежий	280
876	Сушеный зеленый горошек невареный цельный	340
877	Дробленый горох сырой без семенного покрытия	348
878	Дробленый горох вареный	115
879	Пинто мозаичные красные мексиканские сырые	349
880	Пинто мозаичные прочие (черные, коричневые, байо) сырые	339
881	Лима сушеные невареные	345
882	Лима сушеные вареные	138
883	Бобы мунг сушеные невареные	340
884	Бобы мунг проращенные сырые	35

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
885	Соевые бобы сушеные невареные	403
886	Соевые бобы вареные	130
887	Соевые бобы мизо	171
888	Соевые бобы проращенные сырые	46
889	Соевые бобы тофу	72
890	Соевая мука с полным содержанием жира	421
891	Соевая мука обезжиренная	326
892	Турецкий горошек (гарбандзо) сушеный невареный	360
893	Коровий (черноглазый) горох сушеный невареный	343
894	Коровий горох сушеный вареный	76
895	Чечевица сушеная невареная	340
896	Чечевица сушеная вареная	106
897	Арахис сырой со скорлупой	564

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
898	Арахис сырой без скорлупы	568
899	Арахис сырой вареный	376
900	Арахис сырой жареный со скорлупой	582
901	Арахис сырой жареный и соленый	585
Животные и растительные жиры		
902	Жир говяжий топленый	871
903	Жир свиной	871
904	Жир свиной топленый	947
905	Жир столовый	899
906	Жир кулинарный	897
907	Жир кондитерский	897
908	Жир гусиный	930
909	Смалец	930
910	Свиные шкварки	895
911	Маргарин столовый	720

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
912	Маргарин сливочный	720
913	Маргарин молочный	743
914	Маргарин полужирный 40%-ный (12–15 г)	50
915	Маргарин нежирный	384
916	Маргарин бутербродный	688
917	Маргарин для выпечки	675
918	Маргарин диетический	366
919	Масло сливочное	734
920	Масло любительское несоленое	709
921	Масло крестьянское несоленое	661
922	Масло крестьянское соленое	652
923	Масло топленое	869
924	Масло растительное	873
925	Масло арахисовое	895

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
926	Масло ореховое	570
927	Гусиный жир	930
928	Масло кукурузное рафинированное	899
929	Масло подсолнечное	898
930	Масло подсолнечное рафинированное	899
931	Подсолнечное масло (1 ст. ложка — 12 г)	108
932	Майонез салатный 50%-ной жирности	502
933	Майонез легкий	260
934	Оливковое масло	110
935	Масло соевое рафинированное	899
936	Молочный жир	372
937	Масло из грецкого ореха	925
938	Кокосовое масло	925

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
Яйца и яичные блюда		
939	Яйцо куриное целиком (60 г)	79
940	Жидкий яичный белок (33 г)	45
941	Яичный желток (18 г)	69
942	Яйцо всмятку	159
943	Яичница-глазунья	243
944	Яичный порошок	544
945	Сухой белок	336
946	Сухой желток	623
947	Яйцо фаршированное	297
948	Яйцо с икрой (80 г)	160
949	Яйцо перепелиное	168
Спирт и алкогольные напитки		
950	Спирт 70%-ный	221
951	Вино яблочное (250 мл)	93
952	Рисовая водка (сакэ, 20 мл)	50

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
953	Кальвадос (20 мл)	65
954	Кампари (50 мл)	56
955	Сухое шампанское (100 мл)	85
956	Сидр терпкий (250 мл)	90
957	Сидр сладкий (250 мл)	105
958	Коньяк (20 мл)	49
959	Пиво диетическое (0,33 л)	99
960	Пиво светлое (100 мл)	47
961	Пиво темное (100 мл)	33
962	Вино фруктовое (125 мл)	93
963	Джин (40 мл)	130
964	Вишневая наливка (20 мл)	60
965	Шнапс (20 мл)	40
966	Ликер (20 мл)	65
967	Тминная водка (20 мл)	60
968	Мадера (50 мл)	60

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
969	Крепкое фруктовое вино (20 мл)	47
970	Зеленый ликер (20 мл)	50
971	Апельсиновый ликер (20 мл)	85
972	Портвейн (50 мл)	70
973	Ром (20 мл)	75
974	Вино красное (125 мл)	93
975	Вино белое (125 мл)	99
976	Вино розовое (200 мл)	145
977	Вермут сладкий (50 мл)	85
978	Вермут сухой (50 мл)	60
979	Виски (20 мл)	48
980	Водка (20 мл)	55
981	Сливянка (20 мл)	60
Соки и безалкогольные напитки (250 мл)		
982	Яблочный сок	118
983	Грейпфрутовый сок без сахара	75

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
984	Сок из красной смородины	125
985	Сок из черной смородины	138
986	Морковный сок	68
987	Лимонад	123
988	Апельсиновый сок	123
989	Мандариновый сок	41
990	Томатный сок	45
991	Виноградный сок	180
992	Ананасовый сок	78
993	Сливовый сок	66
994	Абрикосовый сок	55
995	Вишневый сок	54
996	Клюквенный сок	51
997	Овощной напиток	60
998	Свекольный сок	59
999	Кофе без молока и сахара	0
1000	Кофе с молоком и сахаром	150

Продолжение табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
1001	Кофе с молоком без сахара	40
1002	Кофе со сливками без сахара	59
1003	Кофе на сгущенном молоке	67
1004	Кофе растворимый	155
1005	Напиток из какао на молоке без сахара	60
1006	Какао на сгущенном молоке	90
1007	Чай без сахара	2
1008	Чай с сахаром	29
1009	Чай с лимоном и сахаром	30
1010	Чай с молоком и сахаром	44
1011	Чай со сливками и сахаром	71
1012	Коктейль сладкий	175
1013	Напиток из сиропа	141
1014	Компот из свежих абрикосов	53
1015	Компот из сушеных яблок	57
1016	Компот из свежих фруктов	55

Окончание табл. 1

№	Наименование продукта	Калорийность, ккал
1017	Компот из сухофруктов	60
1018	Компот грушевый	69
1019	Компот яблочный	78
1020	Компот-ассорти	81
1021	Компот клубничный	93
1022	Компот сливовый	77
1023	Компот смородиновый	78
1024	Компот черешневый	69
1025	Горький лимон	119
1026	«Кола»	110
1027	«Фанта»	82
1028	«Спрайт»	44
1029	«Ред бул»	45
1030	Безалкогольные газированные напитки	36
1031	Хлебный квас	25
1032	Минеральная вода	0

Таблица 2

Содержание витаминов в продуктах питания

Название продуктов	Содержание витаминов в 100 г продуктов													
	A (ретинол, мг)	A (β-каротин)	D (кальциферолы, мкг)	E (токоферолы, мг)	C (аскорбиновая кислота, мг)	B_6 (пиридоксин, мг)	B_{12} (цинкобаламин, мг)	H (биотин, мкг)	PP (ниацин, мг)	B_5 (пантотеновая кислота, мг	B_2 (рибофлавин, мг)	B_1 (тиамин, мг)	B_9 (фолацин, мкг)	Холин (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Молочные продукты и яйца														
Молоко коровье	0,025	0,015	0,05	0,09	1,50	0,05	0,40	3,20	0,10	0,38	0,15	0,04	5,00	23,60
Сливки 20%	0,15	0,06	0,12	0,52	0,30	0,06	0,45	4,00	0,10	0,30	0,11	0,03	7,50	47,60
Сметана 30%	0,23	0,15	0,15	0,55	0,80	0,07	0,36	3,60	0,07	—	0,10	0,02	8,5	124,0
Кефир	0,02	0,01	—	0,07	0,70	0,06	0,40	3,51	0,14	0,32	0,17	0,03	7,80	43,00
Творог	0,10	0,06	—	0,38	0,50	0,11	1,00	5,10	0,30	0,28	0,30	0,05	35,00	46,7
Сыр	0,21	0,17	—	0,31	2,80	0,11	1,14	2,30	0,40	0,30	0,38	0,03	11,00	—
Яйцо куриное	0,35	0,06	4,70	2,00	—	0,14	0,52	28,20	0,19	1,30	0,44	0,07	7,50	251,7
Жиры														
Масло сливочное	0,59	0,38	1,50	2,20	—	—	—	—	0,10	0,05	0,10	—	—	—

Продолжение табл. 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Масло оливковое	—	—	—	13,0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Масло подсолнечное	—	0,04	—	67,0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Маргарин сливочный	0,02	0,40		20,0	0,14	0,03	—	—	0,02	—	0,01	—	3,80	—
Мясные продукты														
Говядина	—	—	—	0,57	—	0,37	2,60	3,04	4,70	0,50	0,15	0,06	8,40	70,0
Баранина	—	—	—	0,70	—	0,30	—		3,80	0,55	0,14	0,08	5,10	90,0
Свинина	—	—	—	—	—	0,33	—	—	2,60	0,47	0,14	0,52	4,10	75,0
Печень говяжья	8,20	1,00	—	0,28	33,0	0,70	60,0	98,0	9,00	6,80	2,19	0,30	240	635
Печень свиная	3,45	—	—	0,44	21,0	0,52	30,0	80,0	12,0	5,80	2,18	0,30	225	517
Почки говяжьи	0,23	—	—	—	10,0	0,50	25,0	88,0	5,70	3,80	1,80	0,39	56,0	320
Рыбные продукты														
Окунь морской	0,01	—	2,30	0,42	1,40	0,13	2,40	—	1,60	0,36	0,12	0,11	7,10	—
Скумбрия	0,01	—	—	1,60	1,20	0,80	12,0	0,18	3,90	0,85	0,36	0,12	9,00	—
Ставрида	0,01	0		0,92	1,00	0,12	—	—	1,30	—	0,12	0,17	10,0	—
Сельдь атлантическая соленая	0,02	—	—	0,75	0,80	0,23	6,00	—	1,84	0,52	0,13	0,02	10,0	—

Продолжение табл. 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Треска	0,01	0	—	0,92	1,00	0,17	1,60	10,0	2,30	—	0,16	0,09	11,3	—
Шпроты в масле	0,14	0	20,5	—	1,50	0,13	—	—	1,00	0,20	0,10	0,03	15,5	—
Зерновые продукты														
Мука пшеничная высшего сорта	—	0	—	2,57	—	0,17	—	2,00	1,20	0,30	0,04	0,17	27,1	52,0
Крупа гречневая	—	0,006	—	6,65	—	0,40	—	—	4,19	—	0,20	0,43	32,0	—
Крупа манная	—	0	—	2,55	—	0,17	—	—	1,20	—	0,04	0,14	23,0	—
Крупа овсяная	—	—	—	3,40	—	0,27	—	20,0	1,10	0,90	0,11	0,49	29,0	94,0
Пшено	—	0,02	—	2,60	—	0,52	—	—	1,55	—	0,04	0,42	40,0	—
Рис	—	0	—	0,45	—	0,18	—	3,50	1,60	0,40	0,04	0,08	19,0	78,0
Макаронные изделия	0	0	0	2,10	0	0,16	0	2,02	1,21	0,30	0,04	0,17	20,0	52,5
Хлеб пшеничный	0	0,004	0	3,30	0	0,29	0	—	3,10	0,46	0,11	0,23	25,0	61,0
Хлеб ржаной	0	0,006	0	2,20	0	0,17	0	—	0,67	0,60	0,11	0,18	30,0	—
Овощи														
Баклажаны	—	0,02	—	—	5,00	0,15	—	—	0,60	—	0,05	0,04	18,50	—

Продолжение табл. 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Горошек зеленый	—	0,40	—	2,60	25,0	0,17	—	5,30	2,00	0,80	0,19	0,34	20,0	—
Кабачки	—	0,03	—	—	15,0	0,11	—	0,40	0,60	0,10	0,03	0,03	14,0	—
Картофель	—	0,02	—	0,10	20,0	0,30	—	0,10	1,30	0,30	0,07	0,12	8,00	—
Лук зеленый	—	2,00	—	1,00	30,0	0,15	—	0,90	0,30	0,13	0,10	0,02	18,0	—
Лук порей	—	2,00	—	1,50	35,0	0,30	—	1,40	0,50	0,12	0,04	0,10	32,0	—
Лук репчатый	—		—	0,20	10,0	0,12	—	0,90	1,20	0,10	0,02	0,05	9,00	—
Морковь	—	9,00	—	0,63	5,0	0,13	—	0,60	1,00	0,26	0,07	0,06	9,00	—
Огурцы	—	0,06	—	0,10	10,0	0,04	—	0,90	0,20	0,27	0,04	0,03	4,00	—
Петрушка (зелень)	—	1,70	—	1,80	150	0,18	—	0,40	0,70	0,05	0,05	0,05	110	—
Перец сладкий	—	2,00	—	0,67	250	0,50	—	—	1,00	—	0,08	0,10	17,0	—
Редька	—	0,02	—	—	29,0	0,06	—	—	0,25	0,18	0,03	0,03	—	—
Редис	—		—	—	25,0	0,10	—	—	0,10	0,18	0,01	0,01	6,00	—
Ревень	—	0,06	—	0,20	10,0	0,04	—	0,70	0,10	0,08	0,01	0,01	15,0	—
Салат	—	1,75	—	0,66	15,0	0,18	—	—	0,65	0,10	0,03	0,03	48,00	—
Свекла	—	0,01	—	0,14	10,0	0,07	—	1,20	0,20	0,12	0,02	0,02	13,00	—
Томаты	—	1,20	—	0,39	25,0	0,10	—	—	0,53	0,25	0,06	0,06	11,00	—
Тыква	—	1,50	—	—	8,0	0,13	—	—	0,50	0,40	0,05	0,05	14,00	—

Продолжение табл. 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Фасоль стручковая	—	0,40	—	0,10	20,0	0,16	—	—	0,50	0,20	0,20	0,10	36,0	—
Шпинат	—	4,50	—	2,50	55,0	0,10	—	0,10	0,60	0,30	0,25	0,10	80,0	—
Горошек зеленый	0	0,30	0	1,20	10,0	0,08	—	1,50	0,70	0,11	0,05	0,11	12,0	—
Сок томатный	0	0,50	0	—	10,0	0,12	—	—	0,30	0,12	0,03	0,03	0,03	6,00
Томатная паста	0	2,00	0	1,00	45,0	0,63	—	4,50	1,90	0,85	0,17	0,15	25,0	—
Фрукты и ягоды														
Абрикос	—	1,60	—	0,95	10,0	0,05	—	0,27	0,70	0,30	0,06	0,03	3,00	—
Ананас	—	0,04	—	—	20,0	0,20	—	—	0,20	0,16	0,03	0,08	5,00	—
Апельсин	—	0,05	—	0,22	60,0	0,06	—	1,00	0,20	0,25	0,03	0,04	5,00	—
Банан	—	0,12	—	0,40	10,0	0,38	—	—	0,60	0,25	0,05	0,04	10,0	—
Виноград	—	—	—	—	6,0	0,09	—	1,50	0,30	0,06	0,02	0,05	4,00	—
Вишня	—	0,10	—	0,32	15,0	0,05	—	0,40	0,40	0,08	0,03	0,03	6,00	—
Грейпфрут	—	0,02	—	—	45,0	0,04	—	—	0,23	0,21	0,03	0,05	3,00	—
Груша	—	0,01	—	0,36	5,0	0,03	—	0,10	0,10	0,05	0,03	0,02	2,00	—
Дыня	—	0,40	—	0,10	20,0	0,06	—	—	0,40	0,23	0,04	0,04	6,00	—
Земляника садовая	—	0,03	—	0,54	60,0	0,06	—	4,00	0,30	0,18	0,05	0,03	10,0	—

Продолжение табл. 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Клюква	—	—	—	—	15,0	0,08	—	—	0,15	—	0,02	0,02	1,00	—
Крыжовник	—	0,20	—	0,56	30,0	0,03	—	—	0,25	—	0,02	0,01	5,00	—
Лимон	—	0,01	—	—	40,0	0,06	—	—	0,10	0,20	0,02	0,04	9,00	—
Малина	—	0,20	—	0,58	25,0	0,07	—	1,90	0,60	0,20	0,05	0,02	6,00	—
Мандарин	—	0,06	—	0,20	38,0	0,07	—		0,20	—	0,03	0,06	—	—
Облепиха	—	1,50	—	10,3	200	0,11	—	3,30	0,36	0,15	0,05	0,03	9,00	—
Персики	—	0,50	—	1,50	10,0	0,06	—	0,40	0,70	0,15	0,08	0,04	8,00	—
Рябина черноплодная	—	1,20	—	1,50	15,0	0,06	—	—	0,30	—	0,02	0,01	1,70	—
Слива	—	0,10	—	0,63	10,0	0,08	—	—	0,60	0,15	0,04	0,06	1,50	—
Смородина белая	—	0,04	—	—	40,0	0,10	—	—	0,30	—	0,02	0,01	5,00	—
Смородина красная	—	0,20	—	0,20	25,0	0,14	—	2,50	0,20	0,06	0,03	0,01	3,00	—
Смородина черная	—	0,10	—	0,72	200	0,13	—	2,40	0,30	0,40	0,04	0,03	5,00	—
Черешня	—	0,15	—	0,30	15,0	—	—	—	0,40	—	0,01	0,01	—	—
Шиповник	—	2,60	—	1,71	470	—	—	—	0,60	—	0,33	0,05	—	—
Яблоки летние	—	0,02	—	—	10,0	0,08	—	—	0,23	—	0,03	0,01	1,60	—
Яблоки зимние	—	0,03	—	0,63	16,0	0,08	—	0,30	0,30	0,07	0,02	0,03	2,00	—